

MANUEL D'HYGIÈNE,

OU

L'ART DE CONSERVER SA SANTÉ.



PARIS.

A LA LIBRAIRIE ENCYCLOPÉDIQUE DE RORET,

RUE HAUTEFEUILLE, N° 10 BIS.

MANUEL
D'HYGIÈNE.

MANUEL
THÉORIQUE ET PRATIQUE
D'HYGIÈNE,
OU
L'ART DE CONSERVER SA SANTÉ,

PAR J. MORIN,

DOCTEUR EN MÉDECINE DE LA FACULTÉ DE PARIS, MEMBRE DE LA SOCIÉTÉ MÉDICALE D'ÉMULATION, ET DE CELLE DE LOUVAIN.

DEUXIÈME ÉDITION,
REVUE, CORRIGÉE ET AUGMENTÉE.



Paris,
A LA LIBRAIRIE ENCYCLOPÉDIQUE DE RORET,
Rue Hautefeuille, N.o 10 bis.

1835.

AVERTISSEMENT.

Dans la nouvelle édition de ce traité d'hygiène, qui fait partie intégrante de la Collection de nos Manuels, nous avons voulu rassembler, non-seulement tout ce qui a pu nous paraître devoir le rendre susceptible de servir à l'étude de la médecine, mais encore instruire et éclairer tous ceux qui, n'en ayant aucune idée préliminaire, voudraient se diriger eux-mêmes, d'après les règles à suivre pour se conserver en bonne santé.

Le médecin déjà instruit dans l'art de secourir ses semblables, pourra de même y rencontrer des considérations générales d'autant plus conformes aux principes qu'il aura reçus, que tous les préceptes qu'il renferme, constamment appuyés sur les faits, ne tendent réellement qu'à lui faire éviter les systèmes.

Enfin, si l'on vient à le méditer avec attention, on s'apercevra facilement qu'il est conforme, non-seulement à la séméiotique générale de *la santé*, mais encore aux règles fondamentales de la zoonomie enseignée dans les leçons faites à l'école de Médecine de Paris.

MANUEL
THÉORIQUE ET PRATIQUE
D'HYGIÈNE.

INTRODUCTION.

En considérant les divers phénomènes que présente le corps humain, observé sous le rapport de la santé; en examinant l'influence des climats, d'après la situation des lieux, les variations de l'air, l'eau qu'on y boit, les alimens dont les individus se nourrissent; en rappelant enfin toutes les causes qui peuvent porter le trouble dans l'économie animale, si l'on vient à y joindre la plus grande partie des signes avant-coureurs des maladies, les règles diététiques par lesquelles on pourrait s'opposer à leur développement, on sera facilement convaincu que dans l'étude des sciences médicales, tels doivent être les motifs principaux sur lesquels se trouve appuyée *l'Hygiène;* c'est pourquoi elle a été, dans tous les temps, enseignée d'après sa définition, comme la science qui a pour objet, non-seulement l'indication de tous les moyens susceptibles d'en-

tretenir l'homme en bonne santé, mais encore de ceux qui lui deviennent nécessaires, pour prévenir ou arrêter toutes les indispositions et affections morbides qui peuvent lui survenir après les écarts de régime.

Si les arts les plus difficiles, comme l'a remarqué le célèbre FONTENELLE, « sont ceux dont les objets » sont changeans, qui ne permettent pas aux es- » prits bornés l'application de certaines règles » fixes, et qui demandent à chaque moment les » ressources naturelles et imprévues d'un génie » heureux..... » telle est bien assurément la méde- cine, car rien n'y est permanent et invariable, tout se présente avec quelques modifications, la nature diffère de la nature, l'âge de l'âge; aussi ne peut-on pas l'apprendre promptement, parce que tout précepte présente toujours une foule de modifications, d'exceptions : ce qui réussit actuellement, ne réussira pas dans quelque temps, ou peut même produire un effet contraire.

En effet, si quelquefois la guérison s'obtient par le temps, d'autres fois aussi on ne l'obtient qu'en saisissant une occasion favorable; sans doute il faut y joindre le raisonnement qui prend son origine dans l'observation des circonstances, et quand il est fondé sur la série des phénomènes de la nature, par la suite il peut conduire à la vérité; mais lors-

que les raisonnemens au lieu d'être un enchaînement évident de faits certains, ne sont qu'une suite de suppositions vraisemblables, ils conduisent à des jugemens d'une conséquence fâcheuse, comme quelqu'un qui entreprendrait de voyager seul dans un pays sans chemins ; c'est ainsi que ceux qui exercent la médecine sur des principes hypothétiques en sont punis par les plus grands malheurs.

D'ailleurs l'analogie, les similitudes en imposent aux meilleurs médecins et causent bien de l'embarras, il est bien difficile de parvenir par le raisonnement à établir un traitement quelconque, à trouver les véritables moyens curatifs ; il ne suffit donc pas d'avoir étudié cet art par le raisonnement, il faut nécessairement le pratiquer, et cette pratique, qui est un bien commun à tous les hommes dans l'ordre social, est pour le médecin un sujet continuel de peines et de dangers : enfin son utilité est généralement reconnue, et si tous ses avantages sont particulièrement sentis par ceux qui en ont besoin, il n'en est pas moins vrai que les connaissances qu'il exige ne peuvent s'acquérir que par un travail long, opiniâtre, et dont la pratique est hérissée d'un grand nombre de difficultés.

Enfin, quoique la médecine soit le plus noble de tous les arts, elle est cependant déshonorée par l'ignorance et la bassesse d'une foule de gens, qui

sans principes, sans capacité, se mêlent de l'exercer, et en font le plus funeste et le plus vil de tous les métiers; pour acquérir les connaissances qui forment le véritable médecin, il faut le concours de plusieurs circonstances, savoir : la nature, c'est-à-dire l'aptitude ou les dispositions naturelles; les préceptes ou l'enseignement; le temps; un travail opiniâtre et soutenu; enfin, il importe de commencer dès sa plus tendre jeunesse.

La nature est la condition première, sans elle tous les efforts sont inutiles, mais si elle est favorable, si en même temps l'enseignement est dirigé avec sagesse, avec méthode; si on commence l'étude de bonne heure et dans un lieu convenable, on parvient peu à peu à saisir les préceptes de cet art aussi délicat que difficile; mais il faut de plus beaucoup de temps, de l'opiniâtreté dans le travail et l'habitude de la méditation, afin que les objets deviennent familliers, que les préceptes se gravent dans l'esprit, qu'ils y jettent de profondes racines et portent dans la suite de bons fruits.

Car l'étude de la médecine peut très-bien être comparée à la culture des plantes : notre nature est le fond qu'il faut cultiver; les préceptes des maîtres sont comme la semence que l'on y confie; commencer dès sa jeunesse, c'est semer dans la bonne saison; le lieu propre à l'étude est comme

l'atmosphère qui fournit continuellement à la jeune plante les conditions nécessaires à son développement ; le travail et l'étude sont comme toutes les façons qu'il faut donner à la terre pour la rendre fertile ; enfin, le temps est ce qui fortifie et amène la maturité.

Mais quand, par ces différens moyens on a acquis une connaissance exacte des règles et des procédés de l'art, il reste encore, pour être un vrai médecin de fait, et non pas de nom seulement, à y ajouter *l'expérience*, on en acquiert un grand fond lorsqu'on possède et qu'on n'oublie rien des grands préceptes de l'Hygiène. C'est pourquoi elle a depuis long-temps été définie, la science qui a pour but principal, non-seulement l'indication des moyens susceptibles d'entretenir l'homme en bonne santé, mais encore de ceux dont la connaissance lui devient nécessaire pour prévenir les maladies qui en résulteraient après les moindres écarts de régime, comme nous l'avons dit plus haut.

Enfin, si l'on vient à considérer que pour l'individu bien portant, et constamment placé dans l'état de santé habituel, la jouissance complète de toutes ses facultés morales et physiques devient pour lui une des situations les plus agréables qu'il puisse éprouver, il ne sera pas étonnant que les hommes aient réfléchi, avant toute autre chose, sur

une situation semblable, et qu'ensuite ils aient cherché à connaître tout ce qui devait leur devenir favorable ou nuisible, au milieu de toutes les richesses de la nature qu'ils avaient à choisir comme substances alimentaires, dans les divers fluides propres à composer les boissons qui devaient étancher leur soif, dans l'air qu'ils respiraient continuellement, et jusque dans les vêtemens dont ils voulurent se couvrir. Ces attentions premières ont dû par conséquent les conduire naturellement à chercher tous les moyens de remédier à la plus grande partie des indispositions auxquelles ils se trouvaient assujettis, pour revenir à la santé, soit par l'emploi des bains de tout genre, soit par des frictions, des onctions, soit par tous les exercices dont ils avaient essentiellement constitué la base de la gymnastique, avec laquelle ils fortifiaient leur première enfance.

Il ne faut donc plus s'étonner de ce que toutes les connaissances pour se bien conduire, dans les différentes circonstances où l'on peut se trouver dans le cours de la vie, établissent une science particulière, encore moins si de savoir mettre à profit, et d'employer à propos les préceptes ou les procédés d'hygiène, a dû paraître depuis bien long-temps une chose aussi importante que nécessaire à tous les hommes réunis en société : c'est pourquoi

dans la nouvelle édition que nous publions aujourd'hui, nous ne craindrons pas d'exposer tout ce qui pourra nous sembler susceptible de mettre l'hygiène à la portée du plus grand nombre. Nous voudrions, et nous ne désirons rien autant, que de la rendre populaire. Ainsi d'après les idées généralement reçues, la santé est regardée comme l'état naturel du corps, on l'a même appelé naturel parce qu'il est aussi doux qu'agréable d'en jouir, et que l'on ne peut rien souhaiter de meilleur à qui que ce soit, dans toutes les circonstances de la vie; en effet, pour peu qu'on veuille réfléchir et fixer une attention particulière sur l'ensemble des phénomènes hygiéniques, il faut toujours choisir l'adulte, c'est-à-dire l'homme bien developpé et jouissant de toutes ses facultés, dans un état de tranquillité parfaite.

Alors d'après la manière dont les forces physiques, considérées dans un individu plus ou moins fortement constitué, agissent sur le moral, si l'on cherche à déterminer l'influence du climat sur chaque homme en particulier et sur les masses en général il sera encore nécessaire de recourir aux lois de l'hygiène. Enfin, pour appliquer ces considérations sur un seul exemple, prenons cet homme dans la force de l'âge, et surtout aussi robuste que vigoureux, dans l'effervescence des passions; si la

principale nourriture dont il fait continuellement usage est choisie dans toutes les substances aromatiques et aqueuses; si l'on stimule sans cesse les forces digestives de son estomac par des boissons analogues, l'action de celles-ci ne tarde pas à exercer son activité et son influence sur toutes les autres fonctions vitales qui en dépendent, et le maintiennent bientôt dans un état d'incandescence tellement progressive, que ses passions, ses besoins, ses désirs même, ne font qu'augmenter, il cherche alors, et il faut de toute nécessité qu'il vienne à bout d'y mettre un terme, en courant au seul but qui puisse les satisfaire; c'est alors que rien ne peut lui résister, il mettra tout en œuvre pour parvenir à son but, et quand même il serait assuré que pour assouvir la brutalité et les mauvais penchans qui le portent, ou plutôt qui le poussent à commettre un crime, il va devenir coupable envers la société, rien ne peut plus l'arrêter, il faut qu'il apaise les tourmens qui le dévorent.

Mais au contraire, si par un régime convenable ou basé sur les règles de l'hygiène, auxquelles il est soumis d'après sa volonté, ou mieux encore si par une conduite bien dirigée d'après tout ce qui peut paraître lui convenir spécialement, il ne fait usage que de substances alimentaires appropriées à son tempérament et aux forces digestives de son esto-

mac, fut-il même forcé par les circonstances de n'avoir recours qu'à ceux qui lui seraient strictement nécessaires pour soutenir la plus frêle existence. Alors quels que puissent être les pensées, les besoins, les désirs qui doivent le tourmenter, jamais il ne sortira de son caractère, continuellement bercé dans un état de quiétude aussi douce qu'elle lui semble agréable, il devient impossible qu'il fasse ou qu'il entreprenne rien de ce qui serait susceptible d'apporter le moindre trouble autour de lui; il oublie tout, la société entière n'est plus rien dans son esprit, forcé par son goût, par ses penchans à vivre comme un automate animé, il suit machinalement le plaisir de demeurer dans l'isolement le plus complet; insensible à toutes les émotions de l'âme, les grands chagrins ne peuvent plus l'atteindre en aucune manière. Pour appuyer ces premières considérations sur les phénomènes hygiéniques, nous citerions toutes les visions fantastiques des jeûneurs, car nous avons été témoin de l'aliénation mentale d'un individu, après l'observance d'un carême rigoureux. Nous rapporterions toutes les idées bizarres ou superstitieuses des rêveurs cloîtrés ou non cloîtrés, pour résister au démon de la chair, mais ne sont-elles pas connues; ne pourrait-on pas encore les appuyer non-seulement par les différens genres de

monomanie qui poursuivent les illuminés, les trembleurs, mais aussi par toutes les inégalités de caractère, par ces différens actes de férocité aussi furieuse qu'elle est atroce (puisqu'on les a vus dévorer leurs semblables), chez les hommes qui, par suite d'une abstinence forcée ou volontaire, ont supporté la faim jusqu'à la dernière extrémité.

CHAPITRE PREMIER.

NÉCESSITÉ DE L'HYGIÈNE POUR CONNAITRE LES MALADIES.

D'après ce qui vient d'être exposé dans l'introduction comme simple aperçu de l'importance de l'hygiène en médecine, l'application des divers moyens capables de faire connaître une maladie, comme tous ceux qui pourraient conduire à la modifier seulement, doivent trouver ici leur place. C'est pourquoi si la santé dans l'homme est pour ainsi dire un résultat obligé des moyens hygiéniques, ou des conseils qui lui sont fournis d'après les règles de l'art, on apercevra facilement que cet état réside spécialement dans une certaine constitution qui se trouve non seulement modelée industrieusement sur sa constitution elle-même, sans l'emploi de forces étrangères, mais qui est encore en harmonie parfaite avec les esprits, la chaleur, le mélange et l'état des humeurs en général, qui est le fruit de tout ce qui concerne *le régime* et toutes les choses dites *non naturelles*, à moins

qu'il n'y ait eu dès le principe ou dès la naissance quelque vice d'organisation, et si quelque fonction vient à languir, il faut faire tous ses efforts pour la restituer en accord avec la constitution du sujet qu'on observe, ainsi que tout ce qui est sorti des lois de la nature ou ce qui est altéré par le temps.

Enfin lorsqu'on est instruit des lois générales de la nature et du tempérament de chacun en particulier, on connaît facilement les maladies; mais pour en diriger le traitement, en discerner la tendance, en prévoir l'issue, il faut, en se conformant aux règles de l'hygiène, faire attention à un grand nombre de circonstances qui peuvent les entraver et rendre leur marche plus ou moins longue: alors il faut examiner *la maladie, le malade, les gardes, les remèdes, l'année, la température, la saison, le climat, les habitudes, le régime, les occupations, l'âge, les mœurs, les discours, le silence, les idées, le sommeil, les rêves, le prurit, la perspiration, les sueurs, le tremblement, le froid, le frisson, la toux, le hoquet, la respiration, le larmoiement, les crises, l'urine, les évacuations, les crachats, les vomissemens, les hémorrhoïdes, les hémorrhagies* et enfin *la convalescence.* Puisque la nature de toutes ces choses est d'autant plus essentielle et nécessaire à observer qu'on devra encore considérer particulièrement la succession des symptômes, et tous les changemens qui se font d'une maladie dans une autre, si les dépôts qui se forment sont salutaires, critiques ou pernicieux, tous ces phénomènes et tout ce qui en résulte doit être suivi attentivement pour parvenir à bien soigner une maladie; en effet si la santé se trouve produite par la régularité qui existe dans l'ensemble des fonctions nécessaires à l'entretien de la vie, comment en rétablir l'équilibre lorsqu'il est troublé, sans avoir recours aux moyens hygiéniques.

Aussi toutes les fois que par l'étude des sciences médicales et d'après tout ce qui peut dépendre de l'hygiène, on voudra acquérir une pratique facile et à l'abri de reproches, il faudra nécessairement observer les divers phénomènes dont il vient d'être fait mention pour les méditer avec le plus grand soin; c'est pourquoi nous ne craindrons pas d'entrer dans tous les détails qu'ils nous paraissent exiger, autant pour faire bien connaître tout ce qu'il importe de savoir, non seulement pour veiller à la santé des autres, mais encore pour se livrer à l'exercice d'un art aussi important que la médecine.

La maladie. Ce n'est que par l'observation, l'analyse et la combinaison des divers phénomènes morbides que l'on peut bien connaître la nature, la différence des maladies, en prévoir l'issue; l'observation d'un seul phénomène ne peut jamais, ou rarement suffire, lorsqu'elle est compliquée avec une autre; il faut analyser par la pensée tout ce qu'elle peut présenter de commun à chacune d'elles en particulier et surtout faire attention aux phénomènes qui prédominent. Si elle est légère, elle doit céder aux moyens curatifs, à moins qu'il n'y ait lésion de quelque partie importante pour l'exercice des fonctions nécessaires à la vie; mais si elle affecte un calme monotone dans ses symptômes elle ne peut que devenir plus ou moins longue; si elle est fixée sur une partie seule, elle est souvent de peu de conséquence, tandis qu'elle peut être grave, si elle occupe toute l'économie.

Dans toutes les maladies qui doivent se terminer heureusement, il faut considérer qu'il y a toujours *coction*, que les évacuations se font toujours dans tous les temps, par les lieux convenables, qu'elles sont salutaires et critiques, et s'il s'y forme des dépôts, ils présentent les mêmes caractères, car en effet si la coction annonce la proximité de la crise et la

certitude de la guérison, *la crudité* et l'incoction ainsi que les mauvais dépôts dénotent l'acrisie, et annoncent des douleurs, ou la chronicité, ou des rechûtes et même la mort; mais dans ces cas complexes, pour déterminer quelle en sera la terminaison, il faut rapprocher toutes les circonstances, savoir ce qui a précédé, connaître le présent, prévoir l'avenir et méditer attentivement ces objets afin de pouvoir soulager et surtout ne pas nuire, car en généralisant, l'exercice de la médecine comprend trois choses: la maladie, le malade et le médecin qui est alors le ministre de l'art; il faut donc non seulement que le malade concoure avec lui pour s'opposer à ce qu'il éprouve, mais encore ceux qui le soignent; enfin si de l'application de toutes ces connaissances il doit résulter le plus grand avantage, il est bon aussi de ne pas négliger ceux qui sont autour de lui.

Le malade. Lorsqu'on est auprès d'un malade, il faut demander ce qu'il souffre, quelle en est la cause, depuis combien de jours il est arrêté, s'il a des évacuations alvines et quel est son régime habituel, il faut s'attacher à bien reconnaître la puissance vitale, le caractère de la maladie, en prévoir la durée, car que pourrait-on espérer sans ces trois objets? pour décider si un homme peut transporter un fardeau ne faut-il pas connaître la force de l'homme, la pesanteur du fardeau, la longueur du chemin; après avoir examiné attentivement le malade il faut s'attacher essentiellement à reconnaître l'état réel de ses forces et bien distinguer surtout l'oppression de l'épuisement; car, très-souvent, avant de prononcer sur la nature, sur le siége ou la tendance de la maladie, il est absolument nécessaire d'examiner plus d'une fois l'état du malade; la prudence et la réserve appartiennent au médecin.

Les gardes, ou tous ceux qui le servent, en effet non seulement le récit du malade, mais encore celui de ceux qui le soignent et qui le voient habituellement, quoique souvent verbeux, fatiguant, peu exact, doit être écouté avec attention et sans l'interrompre, mais on ne doit y attacher de la confiance qu'autant qu'il s'accorde avec les phénomènes qu'on observe, car souvent les malades exagèrent, expriment mal ou cachent leur état réel, et disent seulement ce qu'ils pensent, ce qu'ils veulent que l'on croie : mais si dans le récit du malade ou des assistans, il y a quelque circonstance obscure, que l'on veuille cacher, qui ne paraisse pas claire, mais qu'il importe de dissimuler pour le traitement, on y revient par la suite, en faisant, mais sans affectation, diverses questions incidentes, indirectes, et en observant la physionomie du malade.

C'est pourquoi l'on conseille toujours et il ne faut jamais balancer de prendre des renseignemens vers les assistans, quand même ils ne connaîtraient pas bien et s'exprimeraient mal, sur tout ce dont ils auraient à vous rendre compte ; on doit toujours croire ou espérer que leurs réponses pourront contribuer à vous déterminer sur les moyens que vous aurez à mettre en usage afin d'obtenir la guérison de la maladie pour laquelle vous êtes appelé à donner vos conseils.

Les remèdes, ou mieux encore ce qu'on lui donne, car tout médecin instruit ne fait usage que d'un petit nombre de substences médicamenteuses ; aujourd'hui si l'on ne voulait choisir que celles dont les vertus sont parfaitement constatées par l'expérience elles diminueraient peut-être encore ; quoiqu'il en soit comme l'on sait très-bien que ce n'est pas en employant un grand nombre de remèdes que l'on guérit plus facilement les affections morbides, souvent les premiers as-

sistans n'ayant aucune connaissance de la maladie, encore moins de celle des remèdes, les ordonnent avec une assurance toute particulière parce que le plus souvent ils tiennent à la routine ; mais le véritable praticien, digne d'exercer son art, doit être d'autant plus réservé dans l'application des prescriptions, qui sont entassées dans les formulaires de poche, qu'il ne se décide presque jamais qu'au moment même où il visite le malade, et qu'il a pu se former une idée vraie de sa maladie ; de cette manière il n'agit que d'après les circonstances, dans un seul instant, et par le moyen de l'intelligence ; il coordonne en formule les substances qu'il croit aptes à remplir son intention médicale ; il n'est que ce moyen qui puisse l'empêcher de tomber dans l'inconvénient des remèdes dont l'usage lui-même est presque toujours un abus dans la plupart des circonstances.

L'année (la constitution de). Lorsque l'été est semblable au printemps, il faut attendre beaucoup de sueurs dans les fièvres, mais elles seront faciles, la langue ne sera pas fort aride et la fièvre ne sera pas fort aiguë ; mais les grandes sécheresses occasionnent des fièvres aiguës, et lorsque la plus grande partie de l'année est sèche, il faut s'attendre que les maladies prendront le caractère de la constitution prédominante ; enfin des différentes constitutions de l'année, les grandes sécheresses sont en général plus salubres et moins mortelles que les pluies et l'humidité ; les maladies les plus fréquentes dans les constitutions pluvieuses sont des fièvres opiniâtres, des diarrhées ou fluxations, des épilypssies, des apoplexies, des squinancies ; dans les temps secs ce sont des ophthalmies, des affections arthritiques, des stranguries et des dyssenteries.

L'atmosphère (l'état journalier de). Quant aux constitutions

journalières, celles qui sont *boréales*, c'est-à-dire sèches et froides avec un vent du nórd, resserrent le corps et augmentent le ton, la motilité, la coloration; elles disposent aussi à la constipation, rendent l'ouïe plus fine, la vue plus forte et s'il y a douleur au thorax, elles en renouvellent le sentiment; les constitutions *australes*, c'est-à-dire chaudes et humides, avec les vents du midi, relâchent, affaiblissent le corps, occasionnent la dureté de l'ouïe, la pesanteur de la tête, la fatigue de la vue, des vertiges, la difficulté du mouvement et disposent aux fluxions.

La saison. Si les maladies peuvent survenir en tous les temps, il en est cependant quelques-unes qui paraissent, s'aggravent ou deviennent plus fréquentes dans certaines saisons; mais lorsque celles-ci suivent un cours régulier avec la température qui leur est propre, la marche, les progrès, la terminaison des maladies est facile; dans les saisons irrégulières leur marche est plus incertaine et leur terminaison plus difficile; en automne les maladies sont ordinairement plus aiguës, plus mortelles, le printemps est plus salubre et les maladies très-peu mortelles (cependant il ne faudrait pas conclure que la mortalité est moindre au printemps qu'en automne, car le relevé des registres mortuaires, du moins à Paris et dans nos climats, démontre le contraire, il y a plus de morts au printemps qu'en automne, parce qu'à cette époque meurent tous ceux qui ont été attaqués de maladies chroniques en automne et dans le cours de l'hiver); il s'agit ici seulement des maladies particulières à chaque saison et l'expérience démontre que celles du printemps sont toujours moins graves et moins mortelles que toutes celles qui se développent en automne.

Au printemps, on voit des manies, des mélancolies, des

épilepsies, des hémorrhagies, des squinancies, des coryzas, les enrouemens, des toux, des dartres, des efflorescences farineuses, des taches livides, enfin beaucoup d'éruptions ulcéreuses, des tumeurs tuberculeuses, des affections arthritiques ou goutteuses; quelques-unes de ces maladies persistent pendant *l'été;* il survient aussi des fièvres ardentes, des fièvres continues, des fièvres tierces, quartes, des vomissemens, des diarrhées, des ophtalmies, des douleurs d'oreille, des ulcérations à la bouche, aux parties génitales, des pustules vésiculaires à la peau.

Beaucoup de maladies de l'été persistent en *automne,* il survient aussi dans cette saison des fièvres quartes ou erratiques, des affections de la rate, des hydropisies, des phtysies, des stranguries, des lienteries, des dyssenteries, des ischias, des angines, des asthmes, des épilepsies, des manies, des mélancolies; *en hiver,* il y a des pleurésies, des péripneumonies, des léthargies, des enchifrènemens, des enrouemens, des toux, des maux de poitrine et de côté des lombes, des douleurs de tête, des vertiges, des apoplexies; mais en hiver et au printemps l'estomac est naturellement très-actif, le sommeil très-long, il faut une nourriture plus abondante, parce que la chaleur du corps est plus grande; en été et en automne, c'est le contraire, les alimens passent assez difficilement, très-facilement en hiver et un peu moins au printemps.

Le climat. Celui qui se propose de faire des recherches exactes en médecine, doit premièrement considérer le climat qu'il habite, les effets que chaque saison peut y produire, car bien loin de se ressembler, elles diffèrent beaucoup les unes des autres, ainsi que chacune en particulier diffère d'elle-même, d'après les divers changemens ou vicissitudes.

qu'il peut éprouver. Il doit en second lieu connaître la nature des vents chauds et des vents froids, d'abord de ceux qui sont communs à tous les habitans de la terre, et ensuite de ceux qui règnent particulièrement dans chaque pays; il ne lui est pas moins nécessaire de connaître la qualité des eaux; ainsi en arrivant dans une ville, la première chose que doit faire un médecin, c'est d'examiner avec soin son exposition aux vents et aux différens levers et couchers du soleil, parce qu'il y a bien de la différence entre une ville exposée au nord et celle qui l'est au midi, entre une ville exposée au levant et une autre qui l'est au conchant; il doit encore examiner si le sol est nud et sec, ou couvert d'arbres, s'il est enfoncé ou brûlé par des chaleurs étouffantes, ou si c'est un lieu élevé et froid.

En effet la différence des peuples, soit pour la forme, soit pour le caractère, la force et le courage, vient des variations de leurs saisons et de la nature des pays qu'ils habitent, car les saisons, les climats modifient la forme et la nature de l'espèce humaine, et plus cette différence est considérable, plus il y a de variations dans la figure des hommes; les Européens diffèrent les uns des autres de forme et de nature à cause des variations aussi grandes que fréquentes de leurs saisons.

Ce qui vient d'être dit à l'égard de la forme peut s'appliquer aux mœurs, une température toujours égale favorise l'indolence, au lieu que dans un climat variable le corps et l'esprit se portent volontiers à l'exercice et au travail qui augmentent le courage, au lieu que l'inaction et la paresse inspirent la nonchalance et la lâcheté.

Les habitudes. Comme il faut toujours leur accorder quelque chose, elles doivent donc être respectées, nécessairement tout ce dont on a acquis une plus ou moins longue habi-

ûde, quand même il ne serait pas très-sain, produit une impression moins forte dans le corps que les choses nouvelles et inaccoutumées; il ne faut donc pas s'écarter des habitudes du malade; cependant parmi les auteurs anciens il en existe beaucoup qui veulent l'affirmative; les uns et les autres ont également raison; sans doute comme le démontre l'expérience, il est très-utile, dans l'ordre social, de ne contracter aucune habitude; mais une fois qu'elle est contractée, il ne faut pas aussi s'en écarter, sans prendre quelque précaution, afin de prévenir le danger qu'il y aurait de l'abandonner tout à coup. (Voyez plus bas tout ce qui concerne l'*habitude.*)

Le régime, c'est-à-dire tout ce qui concerne le *boire* et le *manger*, comme les alimens pris au-delà de ce que la nature peut en supporter, deviennent causes de maladies, puisque la guérison l'indique; dans tous les cas possibles des boissons agréables devront être préférées à d'autres qui seraient un peu plus salubres, mais qui répugneraient; on devra donc encore considérer en même temps si l'on doit donner de la nourriture en une ou plusieurs fois, en plus grande ou en plus petite quantité, ou seulement par parties; enfin le médecin doit dans tous les cas, qui se présentent à lui, accorder quelque chose à la saison, au climat, aux habitudes et même à l'âge, comme nous le verrons tout à l'heure; ainsi il ne faut pas non plus qu'il insiste long-temps sur une diète sévère, comme on a l'habitude de faire depuis quelques années, puisque, trop long-temps prolongée, elle irrite l'appétit du malade, comme lorsqu'elle est trop indulgente, elle favorise la durée de la maladie : c'est pourquoi satiété trop grande, faim trop prolongée, et tout ce qui excède les forces de la nature deviendrait nuisible; ne sait-on pas qu'avec l'abstinence des alimens il devient impossible de faire de l'exercice

ou de travailler..... On évitera donc les deux excès (Voir plus bas le chapitre relatif au *régime*.) Enfin il est généralement prouvé que dans le commencement de toutes les maladies, ceux qui mangent bien sans en retirer aucun avantage finissent par avoir un dégoût des alimens et se rétablissent difficilement; au contraire, ceux qui dans le commencement ont de la répugnance pour les alimens et qui en prennent par la suite convenablement, se rétablissent bien mieux.

Les occupations ordinaires de l'individu malade, entre l'homme actif ou sans cesse occupé, et celui qui ne l'est pas, entre l'homme sobre et le mangeur ou celui qui use continuellement des liqueurs alcooliques; enfin dans presque toutes les situations de la vie sociale, il existe, pour l'observateur des différences bien marquées dans les maladies dont chaque individu peut se trouver attaqué; nous ne parlerons ici que de celles qui nous ont paru les plus habituelles. En effet tous les ouvriers employés au grillage des mines, ceux qui manient continuellement des substances délétères, ceux qui les respirent, les plombiers, les peintres, les fabricans d'acides concentrés, les meùniers, autrefois les perruquiers, les plâtriers, les tailleurs de pierre, ceux qui sont habitués à battre les peaux mégissées, à nettoyer les plumes destinées pour les lits, les carriers qui exploitent le grès pour le pavé de Paris, les plongeurs et tous ceux qui sont exposés à respirer une quantité plus ou moins grande de matières suspendues dans l'air, éprouvent les mêmes inconvéniens. Comme ils sont plus ou moins graves, plus ou moins prompts, suivant la nature et la quantité des matières respirées, suivant l'impression qu'elles exercent dans les bronches; les vésicules pulmonaires, le larynx, les cavités nazales; elles suffiront pour prouver que toutes les affections morbides qui résultent des

ccupations habituelles, sont si communes et si souvent né-igées, qu'elles peuvent presque toujours conduire aux maux 's plus graves; c'est pourquoi elles nous paraissent mériter ı plus grande attention. On rencontre aussi beaucoup d'in-ividus soumis aux effets de la chaleur élevée à un certain egré et soutenue pendant un certain temps; comme elle ex-ite la transpiration cutanée, il en provient débilitation géné-ale, et si on y ajoute le repos et l'abus des alimens, on verra ju'il en provient une altération du foie à laquelle il faut ap-orter la plus grande attention, et que l'on ne parvient, le lus souvent, à la guérir, qu'à l'aide de l'usage des moyens liététiques les plus sévères. (Voir l'article de la *respiration* en entier.)

L'âge. Comme il est des maladies particulières aux diffé-rens âges, il importe beaucoup de s'en informer dès la pre-mière entrevue. Nous ne chercherons pas ici quelles peu-vent être les affections morbides particulières aux enfans nouveaux-nés, lors de la dentition et quelque temps après, à l'âge de la puberté; il nous suffira de dire qu'elles se termi-nent presque toujours spontanément, pourvu toutes fois que leur cours n'ait pas été troublé par l'usage des remèdes; mais les adolescens sont principalement sujets aux crachemens de sang, aux phtysies, aux épilepsies, aux fièvres aiguës; après cet âge, c'est-à-dire l'âge viril, on est exposé à l'asthme, aux pleurésies, aux fièvres ardentes, aux diarrhées chroniques, aux affections bilieuses, aux dyssenteries, aux lienteries, aux hémorroïdes; enfin les vieillards sont sujets aux dyspnées, aux catarrhes, aux toux, aux stranguries, aux douleurs arth-ritiques, aux néphrites, aux vertiges, aux apoplexies, aux cachexies, aux demangeaisons de tout le corps, aux insom-nies, à des selles muqueuses, à des écoulemens séreux des

paupières, des narines, à la perte de la vue, la dûreté de l'ouïe. En général les vieillards sont moins sujets aux maladies que les jeunes gens, mais s'ils sont attaqués d'une maladie chronique, ils la conservent ordinairement jusqu'à la mort. Enfin les mamelles, les parties génitales, l'utérus fournissent dans les âges des signes très-importans, car les âges sont dans le cours de la vie comme les saisons dans le cours de l'année; cependant tous les âges ne sont point également; affectés par l'influence de la saison, du climat, du régime, la couleur du corps diffère aussi selon l'âge.

Les mœurs, dans la considération des maladies, sont bien éloignés d'être une chose indifférente, car l'homme sobre et tempérant ne pourra jamais être attaqué des mêmes affections morbides que celui qui est continuellement plongé dans l'ivrognerie ; en effet lorsque par une douleur aiguë qui commence à la tête, un homme perd tout à coup la parole, soit que cet accident provienne de l'ivresse, soit qu'il dépende de toute autre cause, la mort survient souvent très-peu de jours après, le danger est cependant moindre lorsque l'accident ne dépend que de l'ivresse, il recouvre la parole, le premier, le second ou le troisième jour comme on le voit d'habitude dans les hommes adonnées aux excès du vin. Quoiqu'il en soit, dans toute autre circonstance, il convient de prescrire des lavemens âcres, et lorsque le malade conserve quelque sentiment, on le stimule par les narines, on le fait vomir, on le met à un régime extrêmement sévère pendant plusieurs jours de suite, on ne lui fait prendre que des boissons aqueuses, et si la tête reste embarrassée on a recours aux évacuations sanguines, soit en ouvrant la veine, soit au moyen des ventouses scarifiées.

Les discours. Si l'action de crier fatigue désagréablement

dans l'état de santé, le délire avec loquacité plus ou moins verbeuse, accompagnée de la difficulté de respirer dans la fièvre continue, ne présage rien de bon, de même que ceux qui se portent bien éprouvent tout à coup une grande douleur de tête avec aphonie et respiration stertoreuse meurent bientôt si la fièvre ne survient pas; un homme ivre qui perd tout à coup la voix meurt dans le spasme, si la fièvre ne se déclare pas ou s'il ne recouvre pas la parole au temps vers lequel finit le plus ordinairement l'ivresse; le bégaiement, le balbutiement, l'hésitation et l'obscurité de la prononciation a lieu soit par suite de la maladie, soit à cause de la mauvaise disposition des oreilles, soit qu'on ajoute quelques paroles avant d'avoir achevé de prononcer les précédentes, ou qu'avant d'avoir exprimé on en enfante une autre; cette obscurité de la prononciation qui n'est causée par aucun mal visible se rencontre surtout chez ceux qui s'appliquent aux sciences et aux arts. Dans les affections convulsives du larynx on remarque un flux incoërcible et involontaire de paroles, une émission de sons les plus étranges, tantôt graves, tantôt aigus, comme dans la manie il y a toujours une exubérance de paroles sans suite, ou une loquacité fatiguante lorsque l'individu sort de sa taciturnité habituelle.

Le silence. Etat contraire au précédent, qui consiste dans l'abolition complète de la parole on la rencontre dans le moment de la syncope survenue à la suite d'un grand froid trop long-temps continué, ou par la constriction forcée du larynx, par l'asphyxie, quelque soit la cause qui ait pu la produire par l'introduction de tout corps étranger susceptible de déterminer l'obturation complète de la trachée, par l'immersion dans les fluides, dans les gazes délétères; par exemple les vidangeurs lorsqu'ils commencent à rire, chanter, jaser, dérai-

sonner, bientôt ils ne parlent plus beaucoup, ils tombent et demeurent suffoqués. Dans la catalepsie par suite de visions extatiques d'où résulte la privation subite des sens et du mouvement, la permanence dans les attitudes; dans l'apoplexie, dans la paralysie de la langue qui entraîne la perte de la parole, dans celle du larynx qui produit l'aphonie; cependant il existe quelques maladies de l'œsophage dans lesquelles la perte de la voix est fugace et devient ensuite permanente; mais la stupeur silencieuse, la taciturnité profonde entrecoupée, ou suivie par des sons rauques, mal articulés, ou d'une voix plus ou moins aiguë et mal accentuée sont autant de caractères auxquels il faut apporter attention dans la manie.

Les idées. Celles qui occupent un malade dépendent presque toujours de la première éducation qu'ils ont reçue, ou de la situation particulière qu'ils occupent dans la vie sociale. On en voit des exemples frappans par toutes les idées qui poursuivent l'individu attaqué de nostalgie (mal du pays). Mais comme pendant la première adolescence tous les enfans, quel que soit leur sexe, reçoivent à peu près la même éducation dans les grandes villes, comme ce n'est guères qu'à la puberté, et par suite d'une plus grande liberté accordée aux garçons, qu'on commence à établir les grandes différences des sexes; alors dans les maladies qui peuvent leur survenir, à mesure qu'ils avançent en âge, ils consultent tous ceux qui les environnent, rien au monde n'est plus incohérens que les avis qu'ils recueillent, d'après les idées fausses et plus encore d'après les préjugés dont ils ont été bercés; c'est pourquoi le médecin qui commence est souvent fort embarrassé, lorsqu'il se trouve obligé de tout entendre et d'analyser les idées d'un malade, il ne fait plus que lui répondre pour écarter les explications qu'il lui donne relativement aux phénomènes de

son organisation, soit dans l'état de santé, soit pour parvenir à taitrer la maladie dont il est attaqué; c'est pourquoi, sans obéir directement à la volonté et aux idées d'autrui, il ne doit suivre absolument que ce que la raison et les règles de l'art lui prescrivent, quelles que puissent être d'ailleurs les autres circonstances.

Le sommeil. Quant au sommeil les malades doivent suivant l'ordre naturel, veiller le jour, dormir la nuit, tout changement dans cet ordre est un mal, cependant le sommeil qui survient depuis l'aurore jusqu'à la troisième partie du jour est peu fâcheux, il l'est davantage lorsqu'il ne survient que depuis ce temps; mais ne dormir ni de jour ni de nuit est un très-mauvais signe, car l'insomnie est un effet de la douleur, de l'anxiété, ou elle présage le délire; mais au contraire, si le sommeil est profond, tranquille, il annonce une bonne crise, tandis que s'il est troublé, douloureux, la crise est douteuse.

Dans l'hiver et au printemps la digestion est naturellement très-active, le sommeil très-long, il faut donc dans ces saisons donner une plus grande quantité d'alimens; mais comme dans les maladies aiguës le sommeil qui fatigue est un mauvais signe, s'il soulage c'est le contraire, de même que lorsqu'il calme le délire : car sommeil ou insomnie au-delà d'un certain temps sont extrêmement fâcheux. Si pendant le sommeil d'un malade on observe ses yeux, c'est un signe de mauvais augure quand les paupières restent entr'ouvertes, le blanc de l'œil en partie découvert, à moins que le malade ne soit attaqué de diarrhée, ou qu'il ait pris un purgatif.

Dans les maladies aiguës, inquiétude, mouvement continuel, sommeil agité, présage des spasmes; il en est de même du délire avec assoupissement profond, et l'on ajoute dans le cas

dont il s'agit, l'œil brillant; si son mouvement est rapide, avec sommeil troublé ou insomnie, et dans quelques cas sortie de quelques gouttes de sang du nez, ne sont pas de bons signes.

Les rêves. Les enfans sont sujets à l'insomnie, aux frayeurs dans le sommeil : lorsque dans le délire causé par une frayeur accompagnée de tremblemens, la fièvre survient avec des sueurs et un sommeil silencieux, c'est un moyen de guérison, mais la frayeur subite pendant le sommeil ou le spasme est mauvais. Quelques malades parlent en dormant plusieurs fois, on les a vu répondre aux questions qu'on leur faisait, ce qui semblerait prouver qu'ils entendent. Dans la force de l'âge et chez les jeunes gens qui fuient la société des femmes, il suffit d'un rêve lubrique pour provoquer l'éjaculation, même involontaire. Toutes les personnes qui s'endorment agitées par des affections vives, si elles éprouvent une grande chaleur dans le lit, si elles y conservent une position gênante, si leur digestion est lente, pénible, difficile ou laborieuse, alors elles peuvent éprouver quelques changemens toujours suivis de quelques rêves agréables ou fatiguans.

Le prurit, ou la démangeaison, suivie d'ampoules avec boutons, croûtes, efflorescences, picotemens, pustules, taches accompagnées de verrues et de vésicules plus ou moins apparentes à l'extérieur, sont autant d'affections morbides que l'on rencontre le plus ordinairement et que l'on voit répandues sur toute la périférie du corps. En effet la peau entière, considérée comme un appareil d'excrétion, est une membrane plus ou moins épaisse, d'un tissu extrêmement serré, quoique susceptible d'une grande extension et d'une sensibilité tellement exquise, qu'elle se trouve pour ainsi dire presque toujours en rapport direct avec l'état des forces vitales, on peut

donc, en examinant particulièrement tous ses caractères extérieurs, arriver à des considérations tellement importantes sur les moyens de traitement à prescrire dans une multitude de maladies, qu'on ne doit jamais négliger de l'examiner attentivement dans aucune circonstance : en effet la peau sale et terreuse et plus sèche qu'elle ne doit être, ajoutent quelques-uns, indique un mauvais état de l'abdomen; dans ces cas il y a ordinairement des déjections carniformes, purulentes, rougeâtres; les plus anciens médecins avaient bien remarqué cette correspondance réciproque entre l'action de la peau et celle des viscères abdominaux, car ils ont dit : ceux qui ont des selles sereuses et un catarrhe à la vessie, ne suent pas facilement, parce que toute la sérosité se porte sur ces parties.

La perspiration. D'après les divers phénomènes de la santé et de la maladie, il est évident qu'il y a exhalation et inhalation dans toute l'étendue du corps; en effet les fonctions ne sont pas bornées à la surface, mais toute partie qui n'est pas concrète; soit que la peau, soit que les chairs la recouvrent ont des cavités, des aréoles remplies, dans l'état de santé, par un *halitus* ou vapeur, qui en maladie, y forme une infiltration séreuse : cette vapeur étant rassemblée se convertit en eau, comme les vapeurs de l'eau bouillante lorsqu'elles rencontrent un corps solide, s'y accumulent, s'y condensent et retombent en gouttes plus ou moins grosses. En effet, la texture plus ou moins dense du corps influe pour beaucoup sur l'état de la perspiration, et par suite sur la force et la santé: dans les corps d'une texture rare, la perspiration est abondante, ils sont habituellement plus faibles, mais moins sujets aux maladies et se rétablissent plus promptement; ceux qui sont d'une texture dense perdent moins par la perspiration et sont habi-

tuellement plus robustes, mais plus sujets aux maladies et leur convalescence est difficile: ces observations conviennent non-seulement à tout le corps, mais à chacune de ses parties. Tout ce qu'il y a de plus fluide dans le sang est exhalé par les extrémités des vaisseaux, et lorsque ce fluide afflue avec force et en grande quantité dans le réseau vasculaire d'une partie, et qu'il s'échappe en-dehors par les pores, il forme les sueurs. Si les fomentations chaudes, en raréfiant la peau, déterminent aussi l'excrétion perspiratoire, l'augmentation de la chaleur rend aussi le mouvement des humeurs plus rapide ; celles qui sont compactes se divisent, s'atténuent, sont exprimées des chairs, excrétées à la surface de la peau, et produisent ainsi cette sueur que l'on nomme sueur chaude, qu'il est nécessaire de bien distinguer de la perspiration.

Sueurs (les). Dans les fièvres, les sueurs qui surviennent le troisième, le cinquième, le septième, le neuvième, le onzième, le quatorzième, le dix-septième, le vingt-unième, le vingt-septième, le trente-unième et le trente-quatrième jour, sont avantageuses, elles jugent les maladies; celles qui ne surviennent pas dans ces jours désignent l'embarras, la longueur de la maladie et des rechûtes. Toutes les maladies aiguës se jugent par un saignement de nez, qui arrive un jour critique, par de très-grandes sueurs, alors elles sont les meilleures et les plus propres à terminer promptement la fièvre ; elles sont très-bonnes aussi lorsqu'elles sont générales, elles procurent une diminution ; mais lorsqu'elle s'établit et qu'en même temps l'urine devient rouge et dépose un sédiment blanc, la fièvre peut revenir le même jour, mais elle se terminera sans danger le cinquième jour. Dans les apoplectiques, la sueur qui survient à une grande difficulté de la respiration est mortelle ; cependant si la fièvre survient, elle devient un

moyen de solution. Dans les maladies aiguës, des petites sueurs bornées à la tête, avec anxiété, agitation de tout le corps, sont de mauvais augure; mais si en même temps les urines sont noires, la respiration fréquente, laborieuse, le danger est encore plus grand. Une sueur abondante au réveil, sans cause évidente, indique que l'on prend trop d'alimens; mais si elle arrive à celui qui n'en prend point, elle indique le besoin d'évacutions. Toutes ces maladies se terminent par quelque sorte d'excrétions, soit par la bouche, soit par les selles, soit par les urines, mais la sueur est commune à toutes. La douleur de tête avec soif et sans sueur, ou avec des sueurs qui ne terminent pas la fièvre, présage un dépôt aux gencives ou une parotide, à moins qu'il ne survienne des selles copieuses.

Tremblement (le). Tous ceux qui par une blessure, perdent tout-à-coup la faculté du mouvement, se rétablissent si la fièvre survient sans tremblement, sinon ils deviennent paralytique d'un côté ou de l'autre. Dans les malades attaqués de tremblemens, d'anxiété, les petites tumeurs qui se forment aux oreilles, présagent la convulsion, lorsqu'il y a embarras à l'abdomen. Dans les fièvres ardentes les tremblemens qui surviennent se dissipent par le délire; la suspension de l'urine après un tremblement est de mauvais augure, il est l'indice de convulsions, surtout si le malade a été dans un profond assoupissement, il faut alors observer s'il ne surviendra pas quelque parotide.

Le froid cause des spasmes, le tétanos et des frissons fébrils, il est nuisible aux plaies, il resserre la peau, produit des douleurs qui ne sont point suivies de suppuration, il détermine des lividités accompagnées d'horripilations; le froid qui survient après une hémorrhagie du nez qui est accompa-

gnée de moiteur, est un mauvais symptôme, et la saignée dans un état de froid est mauvaise, c'est-à-dire qu'elle ne produit pas tout le bien qu'on aurait lieu d'en attendre. Les corps froids, comme la neige, la glace, sont nuisibles à la poitrine, ils causent la toux, des catarrhes, des hémorrhagies; si des siècles les plus reculés le froid a toujours été regardé comme nuisible, et contraire au rétablissement des fonctions vitales dans leur état de maladie, comment peut-on abuser de l'usage de la glace comme on le fait depuis quelque temps dans la pratique médicale.

Frissons (les). De grands frissons qui, dans un jour critique, surviennent à une hémorrhagie, sont de très-mauvais augure; dans les fièvres ardentes, le frisson qui survient produit la solution de la maladie, mais lorsque dans la fièvre il survient un frissonnement le sixième jour, la crise est difficile, l'anxiété les bâillemens, les frissons se dissipent par la boisson de vin mêlé avec égale quantité d'eau. Chez les femmes le frisson, les lassitudes et les pesanteurs de tête, précèdent l'apparition des règles; les frissons fréquens, avec une douleur du cou, excitent copieusement les règles; si cela arrive vers la crise, il survient une petite toux avec rigueur. Le frisson lorsqu'il survient avec la crise est dangereux; la suppression des règles sans frisson, sans fièvre, mais accompagnée de dégoûts pour les alimens ordinaires, fait présumer la grossesse.

Toux (la). Dans ses différences qui s'apprennent plus facilement au lit du malade qu'on ne peut les décrire, le médecin ne doit jamais oublier de la bien saisir, afin d'en juger et d'en bien connaître la nature, car son mode varie suivant sa cause, et les degrés d'altération de l'organe affecté, presque toujours il en tire des indications curatives; ainsi la toux peut être sèche, c'est-à-dire qu'elle n'est suivie d'aucune ex-

crétion ; d'autres fois elle n'est que séreuse, on l'observe principalement dans toutes les affections qui peuvent avoir quelque rapport avec les poumons. Elle est humide dans toutes les maladies qui finissent par une expectoration plus ou moins abondante, alors elle peut se trouver grasse, facile, pénible, difficile, suivant les circonstances ; l'espèce de bruit que la toux produit, la fait encore désigner comme grave, profonde, aiguë, ou sifflante, enfin elle peut être alternativement sèche ou humide, grande ou petite, rare ou fréquente, pleine ou entrecoupée, de même que périodique, habituelle, continue, avec ou sans redoublement.

Le hoquet, après une hémorrhagie, ou des saignées réitérées au-delà des forces d'un malade, indique un mouvement convulsif de l'estomac, ou de ses annexes, qui est presque toujours extrêmement dangereux ; en effet s'il y a assoupissement plus ou moins prolongé, avec une sorte d'ictère ou couleur jaunâtre assez prononcée de la peau, accompagnée de la diminution de sensibilité, et que le hoquet survienne soit avec des excrétions alvines abondantes, soit avec constipation, alors l'abattement est extrême ; il faut examiner dans ce cas s'il ne se forme pas quelque tumeur vers les oreilles (des parotides) ; enfin, avec perte de la parole, le hoquet est toujours un mauvais signe.

Respiration (la). Dans le cours des maladies, si les malades prennent une très-grande quantité de boissons, la respiration devient difficile, l'excrétion de l'urine devient plus abondante, et s'ils abusent en même temps des boissons et des alimens qui leur sont permis, outre l'augmentation de la fièvre et de la difficulté de respirer, l'abdomen s'élève et devient tendu. Ainsi lors que le médecin connaît bien la nature de la maladie, la constitution des malades, quand même il

serverait dans un malade la difficulté de la respiration, la tension de l'abdomen, une fièvre vive, il n'en doit pas d'abord porter son pronostic, il n'est jamais assuré dans les premiers temps et avant que la maladie soit parvenue à son état de consistance : en effet, la difficulté de respirer et les autres accidens disparaissent en très-peu de temps et même dès le lendemain, lorsqu'ils sont uniquement causés par les écarts du régime.

Après l'adolescence on est sujet aux asthmes, aux pleurésies et dans la vieillesse aux difficultés de respirer (dyspnées), aux toux catarrhales, lorsque la respiration est gênée, avec délire, et que cela survient dans une fièvre non intermittente, c'est d'un mauvais augure; de même dans toute autre fièvre, si la respiration est entrecoupée; mais dans les maladies aiguës, avec fièvre, la respiration luctueuse, c'est-à-dire avec gémissemens ou sons plaintifs, est de mauvais augure; tandis que dans toutes les maladies, avec fièvre aiguë, qui se termine en quarante jours, la respiration facile est un signe important et très-favorable. Dans les femmes grosses, la respiration suspirieuse, avec abattement sans cause manifeste, ou avec de la fièvre plus ou moins prononcée, fait craindre l'avortement. Enfin, lorsque la respiration, en dormant, est anhélante et que les paupières demeurent constamment entr'ouvertes, c'est un signe très-fâcheux. Lorsqu'un malade est attaqué de douleurs à la poitrine, mais sans être accompagnées de fièvre, sans qu'il y ait aucune suppuration, lorsqu'il tombe peu à peu dans le dépérissement (l'atrophie), lorsqu'il éprouve de la toux, une plus ou moins grande gêne dans la respiration (dyspnée), il faut alors ne pas manquer de s'informer, si dans les accès de toux et de dyspnée, il ne rend pas dans les expectorations, des crachats formés par des matières plus ou moins dures et concrètes, qui exhalent une odeur un peu fétide, sans qu'elles soient projetées sur des charbons ardens.

Larmoiement. Toutes les fluxions ou affections qui paraissent produites par l'âcreté des humeurs, ne cessent et ne se guérissent que lorsqu'elles sont tempérées; ainsi, dans l'inflammation des yeux le larmoiement est continuel, et les larmes qui s'écoulent sont quelquefois si âcres, qu'elles ulcèrent les paupières et qu'en glissant sur la face elles excorient les joues qu'elles détruisent en rongeant la tunique des yeux, et la douleur ainsi que la chaleur qui accompagnent cette affection persistent jusqu'à ce que l'inflammation soit diminuée, et que l'écoulement soit devenu puriforme, épais et plus ou moins collant. Ainsi toute matière irritante susceptible de déterminer de la difficulté dans des mouvemens de l'œil, avec picotement désagréable, et tension continue par suite d'une sécheresse plus ou moins grande, excite un afflux de sang dans le globe de l'œil, et amène dans les larmes, les changemens dont nous avons parlé, ainsi que le larmoiement continuel qui ne cesse que lorsque le mal est entièrement dissipé. La lucidité des yeux, leur passage d'une couleur livide, noire ou blanche brillant, indique une crise salutaire; elle sera prompte si les yeux ont repris bien vite leur état naturel; elle sera plus tardive dans le cas contraire, et surtout si le larmoiement est apparent et continuel. Dans les fièvres aiguës, mais principalement dans les ardentes, le larmoiement involontaire, s'il n'y a pas d'autres signes fâcheux, annonce l'hémorrhagie du nez; mais si tous les signes sont fâcheux, au lieu d'une hémorrhagie il annonce la mort.

Crises (les). (Par le mot *crise* il faut entendre le jugement de la maladie d'après des évacuations quelconques, opérées par l'art ou par la nature, et à la suite desquelles la maladie change constamment, et se termine en tout ou en partie.) On doit les observer particulièrement dans toutes les

maladies où il survient trouble ou perversion de l'action nerveuse avec dérangement d'une fonction quelle qu'elle soit; en effet, lorsque la maladie est aiguë, si la crise survient, elle arrive souvent d'une manière insensible, d'autres fois c'est à une époque fixe, de là les jours critiques, salutaires ou funestes, qui servent à faire juger ces phénomènes particuliers qu'on appelle crises. Ainsi d'après eux tout état de maladie qui serait d'autant plus remarquable qu'il aurait duré davantage; le retour à la santé se manifestera par des symptômes assez visibles. En effet dans l'augmentation, la diminution ou d'après le moindre changement dans la sécrétion des reins, l'urine devient tantôt rouge, brûlante et rare, d'autres fois elle est claire, limpide et très-abondante, dans ce cas, pour revenir à son état naturel on la voit peu à peu devenir douce, trouble et susceptible de déposer un sédiment particulier plus ou moins coloré, alors l'urine est critique. Il en est de même pour ce qui se passe à la peau, la sécrétion qu'elle fournit peut se trouver pervertie, avec augmentation ou diminution dans sa quantité, alors l'épiderme devient âpre, sec, dur au toucher plus ou moins chaud, quelques fois brûlant; la sueur qui s'en exhale, devient grasse, onctueuse, épaisse, plus ou moins froide; si la crise survient alors elle est douce, vaporeuse, la moiteur devient universelle: ainsi quel que puisse être le dérangement ou l'altération survenue dans une des fonctions nécessaires à la vie, si elle prend le caractère aigu, elle ne peut revenir à son état primitif, à la santé, qu'en offrant au praticien des caractères plus ou moins prononcés qui sont alors critiques, et qui arrivent tous à des époques fixes; tantôt c'est par un saignement de nez, d'autres fois par une grande sueur, celle-ci est même commune à presque toutes les maladies, enfin par des urines plus ou moins abon-

dantes, sédimenteuses, puriformes, comme vitrées, par des abcès, des évacuations alvines sanguinolentes, copieuses, plus ou moins rapprochées, par des vomissemens de matières qui soulagent beaucoup; enfin dans le travail de la crise, ou lorsqu'elle est parfaite, il ne faut ni émouvoir, ni exciter un trouble nouveau, soit par des purgatifs, soit par d'autres irritans, mais il faut attendre s'il faut évacuer, alors l'évacua- doit être faite suivant la tendance qu'affecte spécialement la maladie, et par les voies convenables pour arriver à la santé.

L'urine et non pas les *urines*. Ceux qui éprouvent des hémorrhagies abondantes, ont par suite le ventre mal affecté, à moins qu'ils ne rendent de l'urine cuite, mais l'urine aqueuse en serait-elle le présage? Dans toutes les maladies qui doivent être terminées par une crise, l'urine forme, le quatrième jour, un nuage rouge, et tous les autres signes sont analogues; l'urine la meilleure est celle qui, jusqu'au temps de la crise, fournit un sédiment blanc, égal, léger; elle indique aussi que la maladie sera sans danger, et se terminera promptement, alors si la sueur qui s'établit fait cesser la maladie, mais qu'en même temps l'urine soit rouge et dépose un sédiment blanc, la fièvre reviendra le même jour, mais sera terminée sans danger le cinquième jour. Dans les maladies aiguës, il faut observer si l'urine est claire, si elle forme une énéorème blanchâtre, d'une couleur, d'une forme variée, et d'une odeur extrêment forte. Toutes les fois qu'il y a des douleurs vagues ou des tumeurs aux articulations qui se dissipent sans se porter aux pieds, vous trouverez que les viscères sont grands, et que l'urine fournit un dépôt blanc; mais l'urine épaisse qui ne dépose qu'un sédiment léger, présage une douleur ou une tumeur aux articulations. Lorsque l'affection goutteuse d'une articulation est portée à un certain degré,

on observe un changement sensible dans les différentes excrétions et surtout dans l'urine.

Evacuations alvines (les). La correspondance réciproque qui existe entre l'action de la peau et celle des viscères abdominaux a été bien remarquée par les plus anciens médecins, car ils ont dit que ceux qui avaient des selles séreuses et un catarrhe à la vessie ne suaient pas facilement, parce que toute la sérosité devait se porter sur ces parties; les enfans, en effet, suent très-difficilement à cause de leur accroissement, et, s'il y a quelque humeur superflue, elle s'évacue par l'intestin; c'est pourquoi dans l'enfance les évacuations alvines sont ordinairement plus fréquentes et plus molles. On sait que tous ceux qui dans leur jeunesse ont le ventre libre se portent beaucoup mieux que ceux qui l'ont resserré, mais dans la vieillesse ils sont moins bien, car à cet âge le ventre doit naturellement être serré. Si les déjections alvines qui sont noires après une hémorrhagie sont mauvaises, celles qui sont très-rouges, fuligineuses, le sont davantage encore, car tous ceux qui ont de fortes déjections les jours quartenaires tombent dans l'assoupissement, éprouvent des convulsions, et meurent après avoir rendu des matières noires, ou avec la météorisation de l'abdomen; ceux qui après de grandes et fréquentes hémorrhagies ont souvent des déjections noires par suppressions de ces matières, il leur survient des hémorrhoïdes avec des douleurs de ventre, mais ils se trouvent soulagés par des vents. Souvent ils ont aussi des moiteurs froides et répétées : après l'hémorrhagie nasale, après des selles supprimées, s'ils éprouvent un frissonnement, le ventre devient lientérique et dur, ils rendent des vers ascarides, et quelquefois les deux circonstances surviennent en même temps. Toutes les déjections alvines qui, par le repos, fournissent un dépôt sem-

blable à des ratissures, désignent une maladie de l'intestin, elle est petite si le dépôt est peu abondant, elle est grave si elle est en grande quantité, il faut dans ce cas employer les purgatifs doux, car les alimens que l'on donnerait avant d'avoir purgé nuiraient, d'autant qu'ils seraient pris en plus grande quantité. Si dans l'âge viril on est sujet aux diarrhées, chroniques, aux affections bilieuses, aux dysenteries, aux lienteries, si dans les vieillards les selles sont muqueuses, lorsqu'une maladie approche de sa crise, les déjections, les évacuations alvines doivent aussi devenir épaisses, jaunâtres, peu fétides.

Crachats (les), expectorations, expuitions.... doivent être considérés à tous les âges, lorsqu'ils viennent après des toux plus ou moins prononcées, et quelle que soit la cause de ces dernières; dans les affections catarrhales, les corizas, les pleurésies, les péripneumonies, surtout lorsqu'un malade attaqué de douleurs à la poitrine, mais sans fièvre, sans suppuration, tombe peu à peu dans l'atrophie, s'il a de la toux, de la dyspnée, il faut s'informer si dans les accès de toux et de dyspnée, il n'expectore pas quelque matière concrète un peu fétide.

Souvent aussi des corps étrangers portés dans les poumons, se mêlent aux mucosités qui y sont sécrétées et s'y agglutinent, alors elles forment des concrétions plus ou moins dures et compactes qui, lorsqu'elles sont parvenues à un certain volume, causent, par leur présence, une irritation continuelle, alors la sécrétion muqueuse qui se fait habituellement dans la trachée, dans les ramifications bronchiques et les vésicules pulmonaires, est toujours plus ou moins altérée, sa quantité est souvent diminuée ou supprimée; d'autres fois elle est plus abondante; sa nature, sa qualité varie aussi beaucoup,

souvent elle devient plus tenace, plus visqueuse, prend la consistance albumineuse, couenneuse, se moule dans les cavités des bronches, et présente, lorsqu'elle est rendue par l'expectoration, des couches membraniformes.

Dans la phtysie pulmonaire, les crachats sont épais, verdâtres, douceâtres, avec toux, agacement de dents; d'autres fois celle-ci existe avec expectoration quelquefois assez facile, d'une grande quantité de matières fluides, mélangées de flocons de pus, fermes, compacts, qui roulent sous les doigts, semblables à des grains de grêle, et qui sont fétides; enfin très-souvent on rend par la toux des crachats épais, teints d'une sorte de suie noire, le corps est un peu bouffi, la peau brunâtre, mais il faut toujours considérer si la fièvre est vive, si la douleur existe à un ou des deux côtés, si elle augmente dans l'inspiration, si la toux est fréquente, si les crachats sont jaunes, ou livides, séreux, écumeux ou rutilans; enfin, toutes les circonstances qui accompagnent la maladie. Comme la suppuration du poumon peut être déterminée par un grand nombre de circonstances différentes, on recherchera aussi la cause des crachats et de leur purulence, enfin si celle-ci provient du sang accumulé et qui aurait subi déjà quelque altération particulière.

Hémorrhoïdes (les). Comme elles n'arrivent point avant la puberté, il est bien inutile de s'en occuper alors, mais dans l'âge viril il n'en est pas de même, toutes celles qui surviennent aux apoplectiques sont salutaires; tandis que les refroidissemens, les engourdissemens sont de mauvais augure; en effet les vertiges qui surviennent après des hémorrhoïdes qui n'ont que peu ou point flué, font craindre la paraplégie; la saignée peut prévenir le mal, mais en général, tous les accidens qui surviennent dans ce cas ont quelque chose de sinis-

tre ; quoique dans les phtysiques la suppression des crachats produise le délire, on peut toutefois dans ce cas espérer du soulagement par l'apparition des hémorrhoïdes, dans la manie, les varices, où les hémorrhoïdes qui surviennent procurent la solution de la maladie.

Hémorrhagies (les). Généralement parlant, tous ceux qui dans le cours des fièvres, éprouvent quelque hémorrhagie abondante, doivent avoir la diarrhée dans leur convalescence. Une chose à laquelle on fait peu attention dans les maladies de poitrine, surtout dans celles qui ne surviennent qu'au printemps, et qui, chez les individus de dix-huit à trente-cinq ans, produit ces hémorrhagies plus ou moins abondantes, c'est le ballotement des poumons, comme ils sont comprimés dans la cavité du thorax, comme ils appuient contre les veines caves, ils diminuent la facilité du retour du sang veineux, son afflux libre à l'oreillette, de là dérive la rougeur de la face qui quelquefois devient violette, avec engorgement des vaisseaux de l'encéphale, pléthore, dilatation de toutes les veines profondes et souscutanées du col, et si la toux est violente ou souvent réitérée, les veines de la conjonctive se tuméfient, toutes les sécrétions séreuses augmentent, les larmes coulent involontairement, la bouche se remplit d'une sérosité aqueuse ; souvent des capillaires sanguins se rompent dans les tissus cellulaires et forment ainsi des échymoses, ou bien ils s'ouvrent dans les cavités nazales et fournissent des hémorrhagies plus ou moins considérables et, si l'ordre de la circulation pulmonaire est changée, le sang que l'on rejette abondamment par la bouche vient du poumon, lorsqu'il est écumeux, mais s'il n'y a point de douleur au-dessous du diaphragme. Si l'hémorrhagie est considérable, le danger est pressant s'il y a rupture d'un gros vaisseau, l'un et l'autre sont

moindres si le vaisseau est petit. Dans les fièvres ardentes ou autres, s'il y a fatigue, douleur au col, pesanteur aux tempes, éblouissemens, tension de l'hypochondre, mais sans douleur, il survient hémorrhagie du nez, celle-ci lorsqu'elle arrive le septième, le neuvième ou le quatorzième jour, les termine, il en est de même de l'apparition des menstrues abondantes chez les femmes.

Convalescence (la). Toute maladie un peu longue, qu'elle ait été aiguë, ou qu'elle ne l'ait pas été, quand même elle se serait terminée de la manière la plus heureuse, et que la crise après avoir été complète, eut amené la disparition de tous les symptômes, il reste toujours dans tout l'individu une certaine impression, une sorte d'action morbide remarquable par la décoloration de la peau, par l'abattement, par un certain degré de langueur et de sensibilité générale, quelquefois accompagnées d'accélération, de la grandeur et de la fréquence du pouls avec vivacité de quelques fonctions ou faiblesse de quelques autres, d'autres fois par la facilité, la prédominence continue, ou le retour plus ou moins rapproché de quelque excrétion, ce n'est même qu'après un temps plus ou moins long, suivant le climat, la saison, l'âge ou le tempérament, la nature de la maladie, les moyens curatifs employés, le régime, que les forces reviennent complètement et que les fonctions vitales reprennent leur ordre, leur rapport primitif ou habituel dans l'état de santé parfaite.

Mais cette situation particulière qui constitue la convalescence, mérite la plus grande attention, en effet, ne voit-on pas qu'après la guérison d'une maladie, on reste pendant un certain temps, très-disposé au retour de la même affection ou bien à en éprouver une nouvelle; cette disposition s'observe surtout à la suite de toutes les fièvres avec éruption cutanée,

aussi ce n'est qu'après la rougeole ou la variole que l'on voit survenir des maladies de poitrine, des ophtalmies, ou quelqu'engorgement dans les viscères; on la rencontre encore, cette même disposition, dans les cas où il y a eu pendant un certain temps quelque changement dans l'ordre habituel des fonctions, la prédominence de quelques excrétions, ainsi les femmes, par suite d'accouchemens, lorsqu'elles ont eu de grandes sueurs, sont exposées à beaucoup de maladies aiguës ou chroniques, toutes plus ou moins graves, que l'on considère comme des dépôts laiteux, quoique le lait n'y soit pour rien.

Telles sont en général les considérations qui doivent fixer l'attention du médecin, mais lorsque d'après les règles de l'hygiène il a pu s'éclairer sur l'origine, la marche et les progrès d'une maladie, il lui reste encore à la soumettre à l'examen de ses sens par le toucher, afin d'en bien connaitre le siége et la nature, alors dans ce cas on ne saurait assez lui recommander les plus grands ménagemens, puisque ce n'est que par l'ensemble ou la comparaison de tout ce qui vient d'être énuméré qu'il connaitra exactement une affection morbide quelle qu'elle soit.

CHAPITRE II.

DE LA SANTÉ ET DE LA MALADIE.

Si nous les rapportons à l'homme adulte, tranquille et jouissant de toutes ses facultés, si nous les considérons surtout dans leur ensemble, elles doivent l'une et l'autre nous offrir des phénomènes et des symptômes dont la connaissance et le

rapprochement deviennent d'autant plus utiles, que le plus souvent lorsqu'il s'agit de prononcer sur la nature, le siége, la tendance et la terminaison d'une maladie, il devient absolument nécessaire d'examiner plus d'une fois, afin de bien voir dans quel état se trouve l'individu, car la prudence et la réserve appartiennent au médecin. Puisque la santé est dans la nature, le plus bel attribut de l'homme vivant, il lui importe donc de bien connaître tout ce qui peut servir non seulement à l'entretenir, mais encore à la conserver lorsqu'il en jouit et la rétablir lorsqu'elle est altérée.

La santé est cet état particulier dans lequel toutes les parties ont une disposition, un degré de force ou d'action tel que les fonctions s'exécutent avec facilité, se succèdent avec ordre, s'enchaînent, se prêtent un mutuel secours et concourent chacune à l'entretien, à la conservation de la vie. Tandis que la maladie, au contraire, est une altération de l'état habituel qui constitue la santé, un nouveau mode d'actions plus ou moins complexes et régulières, qui augmente, diminue, pervertit ou suspend l'énergie de quelques-unes des facultés vitales.

Mais comme cet état de santé ne résulte que de la nature et de la quantité des fluides, de la disposition des organes, de leur action, de leur connexion mutuelle, de leur association plus ou moins intime de la force vitale qui les unit, qui les anime tous, elle est caractérisée par un grand nombre de phénomènes, c'est-à-dire de formes, qualités ou effets différens, palpables aux sens, c'est l'observation ou le rapprochement de ces phénomènes qui fournit les signes susceptibles d'en bien faire connaître l'état, prévoir la durée et qui servent en pathologie de terme de comparaison, comme nous l'avons déjà dit plus haut.

Tandis que la maladie après avoir persisté plus ou moins long-temps finit, tantôt par l'abolition du mouvement, la destruction de la vie, tantôt pour revenir plus ou moins lentement à la santé, quelques fois avec changement persistant dans l'ordre habituel des fonctions, c'est pourquoi les sécrétions morbides sont marquées par des phénomènes dont l'observation fournit des signes qui font apparcevoir sa formation, son siége, sa durée, sa tendance et sa terminaison; de là dérive le choix des moyens curatifs, le temps et le mode de leur application.

Mais ces divers états n'étant pas les mêmes dans tous les temps et dans tous les individus, il y a dans la santé comme dans la maladie une certaine latitude, des degrés différens, les phénomènes hygiéniques et morbides sont nombreux et variés, pour s'en former une idée bien exacte et pouvoir en déduire des conséquences vraies, il faut les observer dans chacune des parties soit dans la santé, soit dans la maladie; enfin après avoir examiné avec soin la conformation générale, le mode des fonctions, la disposition particulière de chacun des organes, l'énergie des propriétés vitales, comme celles des forces médicatrices, on pourra en tirer des conséquences et en faire des applications exactes; pour les apprécier nous les observerons d'abord dans la physionomie générale de l'individu, ensuite dans les différentes attitudes, enfin dans l'aspect particulier que doit présenter la peau qui enveloppe et recouvre le corps entier.

Ainsi dans l'état de santé parfaite, l'aspect général de la physionomie, ou plutôt la figure d'un individu bien constitué devra présenter tous les caractères de la force et de la vigueur, elle paraîtra par conséquent pleine sans être grasse et sans bouffissure, elle doit même se trouver sans extension

quoique parfaitement remplie, différenciée par les sexes, les habitudes, par l'exposition plus ou moins permanente ou prolongée au grand air, à l'ardeur des rayons solaires. La teinte de la face varie souvent beaucoup même dans nos climats, cependant le plus communément son fond est le blanc mélangé de rose plus ou moins foncé, ce qui constitue particulièrement le teint sur lequel on a spécialement établi la distinction des tempéramens, le front est lisse, égal, tranquille, sans aucune plicature, les sourcils un peu élevés, les yeux plus ou moins saillans, continuellement mouillés à leur surface et portant avec eux la vivacité particulière à chaque âge, ils sont brillans et supportent facilement la lumière, le regard est fixe aussi ferme qu'assuré, le blanc est net, la pupille se contracte, les paupières minces, unies, sont garnies à leur bord par les cils, elles se lèvent ou s'abaissent à volonté, pendant la nuit elles recouvrent l'œil entier, les tempes sont pleines, les joues arrondies et coloriées, les oreilles souples et plus au moins rouges, le nez en participant également à la couleur générale de la face n'en diffère pas beaucoup, les narines sont continuellement humectées, enfin la bouche se prête facilement à tous les mouvemens nécessaires pour articuler les sons, ses angles et surtout les lèvres plus coloriées que le reste de la face sont constamment maintenues et affermies par les muscles qui servent à en dessiner les contours.

Mais dans l'état de maladie l'aspect général de la physionomie présente au premier abord, dans toute la figure, un état de souffrance et de langueur plus ou moins prononcé, suivant le mode d'altération qui existe dans les forces vitales, elle peut se trouver amaigrie, décolorée, avec pâleur plus ou moins jaunâtre, terreuse, livide et même cadavéreuse, accompagnée de bouffisure, quelquefois jaune ou rembrunie,

plus ou moins grisâtre ou plombée, le front contracté, les sourcis affaissés, les yeux caves, fixes ou plus ou moins mobiles, le regard étonné ou incertain, sans aptitude à se mouvoir, sans fixité, devient ainsi très-souvent hardi, ou animé par la fureur, le blanc de l'œil est jaunâtre, terne, quelquefois rouge, enflammé, la pupille n'éprouve aucune contraction, les paupières sont lâches, gonflées, jaunes, elles sont cernées par une couleur livide, les tempes affaissées, les joues complètement décolorées, deviennent par fois plus ou moins rouges, les oreilles se contractent sur elles-mêmes, les ailes du nez se resserrent, les narines rapprochées se ferment complètement ou se remplissent de mucosités, la bouche presque continuellement béante se contracte vers les angles, tous ses muscles frémissent, et pendant le tremblement les lèvres sont pales, décolorées, froides, assez souvent violettes, elles se rident en se couvrant quelque fois de pustules presque toujours prononcées dès leur apparition et plus ou moins difficiles à guérir.

Les attitudes, dans toutes les positions du corps, peuvent être plus ou moins faciles, plus ou moins bonnes ou agréables d'après les habitudes contractées, surtout lorsqu'elles ne sont pas forcées et qu'on ne les conserve que pour les varier à son gré, ainsi l'individu se couche indistinctement sur l'un ou sur l'autre côté, le corps un peu en avant et les bras fléchis sur le tronc ; placé dans un état de relâchement complet, ou se retourne, ou se lève avec des mouvemens aussi prompts qu'ils sont faciles ; et si par la position qu'il occupe dans le lit, il se forme sur la peau des plicatures avec empreintes striées, lorsqu'il reste trop long-temps appuyé, dans toute autre position ou changement d'attitudes, elles disparaissent très-promptement.

C'est dans les différens états de maladie qu'on voit survenir tout le contraire de ce qui vient d'être dit, surtout si l'individu est forcé de rester dans une situation plus ou moins forcée, la tête placée haute, le col tendu élevé, le thorax en avant, d'autrefois en arrière, tantôt c'est sur l'un, d'autrefois sur l'autre côté qu'il lui est impossible de rester couché, ses membres allongés dans un état continuel de raideur, les jambes relevées ou abandonnées sur elles-mêmes, la tête souvent ne peut pas même se soutenir, tout le corps glisse continuellement vers les pieds du lit, alors il existe impossibilité absolue de trouver aucune bonne position, s'il se forme des stries avec empreintes, elles persistent, deviennent stationnaires et donnent lieu à des épanchemens sous la peau qui rougit, devient brune avec ou sans échymoses, entamures et des excorations suivies très-promptement par la dégénérescence gangréneuse.

La peau considérée d'après sa texture particulière, composée de nerfs, de vaisseaux, examinée d'après son action, sa grande étendue sur toute la périférie du corps, d'après ses rapports intimes avec les organes contenus dans l'abdomen, sert à établir des indices extrêmement utiles et importans relativement à l'état de santé comme à celui de maladie ; en effet outre la sensibilité particulière dont elle est douée partout, son tissu varie par la souplesse, l'extensibilié et l'élasticité des parties qu'elle occupe, sa couleur particulière change suivant qu'elle se trouve avoir été plus ou moins souvent exposée au contact de l'air et de la lumière, sa chaleur plus ou moins également répandue est douce, légèrement humide, par suite de la perspiration continuelle qu'elle laisse échapper et avec laquelle se forme cette espèce d'atmosphère odorant particulier à chaque individu, inégalement couverte par des poils qui va-

rient de couleur, d'épaisseur, et qui sont lisses ou crêpus suivant la force de celui sur lequel ils sont implantés de même aussi les ongles légèrement flexibles résistans, et que l'on regarde comme des appendices de l'organe cutané, méritent des considérations particulières.

En maladie la peau devient pâle, grenue, fendillée, plus ou moins douloureuse au toucher, pour peu qu'elle dure elle prend un aspect terreux, elle se couvre de boutons, de taches, de boursoufflures avec ou sans pétéchies, son tissu devient plus ou moins compact, dur, épais, susceptible de relâchement ou de contriction, sa couleur jaunâtre plus ou moins pâle et terne peut aussi devenir rougeâtre, violacée, sans chaleur âcre ou brûlante, froide avec picotemens, démangeaisons, cuissons, soit vers le centre du corps, soit vers les extrémités, la perspiration cesse ou devient presque nulle, les poils dessèchent, se hérissent ou tombent, les angles plus ou moins allongés deviennent durs, épais, cornus, raboteux, ils se fendent et se contournent sur eux-mêmes. C'est pourquoi dans le cours ordinaire de la vie on regarde comme très-heureux tous les êtres bien constitués, c'est-à-dire ceux dont l'organisation se maintient au milieu de toutes les circonstances environnantes dans un juste équilibre et chez lesquels les fonctions vitales s'exécutent d'une manière constante et uniforme.

La fonction n'est donc pas simplement une faculté, ni l'action isolée d'une partie, mais c'est un enchaînement d'actions qui toutes tendent au même but, et dans lesquelles il faut considérer la structure, la disposition particulière des organes, l'ordre, la durée, le développement graduel, l'influence successive, la dépendance réciproque des différentes actions qui préparent, accompagnent, composent, suivent et com-

plètent la fonction, enfin les effets, les changemens généraux ou locaux plus ou moins durables qui résultent de ces différentes actions.

En effet, cette action successive et simultanée d'organes, qui tous ont entre eux une connexion, une association plus ou moins intime, qui tous coopèrent au même résultat général, concourent à produire dans les solides et les fluides des changemens plus ou moins remarquables, nécessaires à l'entretien de la vie, à la conservation de l'individu, à la propagation de l'espèce, plusieurs sont communes à tous les êtres organisés, d'autres commencent à l'instant même de l'animation du germe, d'autres à la naissance, à la puberté, quelques-unes, sont continues avec rémission, intermittentes, et se renouvellent à des intervalles plus ou moins éloignés, périodiques, temporaires, pour naître et s'éteindre avec l'âge; il y en a de spontanées, peu soumises à la volonté, d'autres sont volontaires: on les a encore jugées d'après leur importance et distinguées en fondamentales, secondaires, organiques, inorganiques, mécaniques et chimiques.

Quoique très-différentes, toutes se tiennent, toutes s'enchaînent, se succèdent sans interruption, toutes sont dans une dépendance mutuelle et réciproque, l'une détermine et modifie l'autre; *comme le cercle qui est tracé, on ne peut en trouver le commencement parce que toutes dérivent du même principe et tendent au même but.* Cependant l'exercice, l'assuétude resserrent, multiplient ces liens d'association, l'âge, le sexe, le climat, l'éducation, les mœurs en modifient l'ordre, augmentent l'énergie des unes, restreignent celles des autres, elles n'ont point de limites précises et constantes.

D'après ces grands effets qu'il convient d'observer et de se

rappeler constamment dans la considération des fonctions, d'après ceux qui sont fondés sur leurs caractères les plus simples et leurs propriétés les plus constantes, on les divise sous quatre titres généraux, savoir, les fonctions *vitales*, *sensoriales*, *génitales* et *nutritives*.

Mais comme l'exposition des nombreux phénomènes qui résultent de l'exercice habituel de ces fonctions devra presque toujours intéresser plus vivement tous ceux chez lesquels la santé se trouve plus ou moins facile à subir quelque altération particulière, pour peu qu'on aperçoive quelque dérangement dans l'ordre général qui la régit, on est tenté d'en reconnaître la cause, on cherche à en expliquer la nature, afin d'y remédier; c'est alors qu'il faut craindre les opinions erronées, non-seulement dans la structure générale de l'organisation animale, mais encore tout ce qui provient de la régularité avec laquelle toutes les fonctions concourent, chacune à leur tour, à maintenir l'équilibre dans les forces vitales.

Enfin, si dans les maladies longues on éprouve le besoin de demander et de recevoir des conseils de tous ceux qui paraissent s'intéresser au sort d'un individu parce qu'il est souffrant, comment parvenir à les juger sans en avoir la moindre connaissance, ne voit-on pas en effet tous les jours vanter d'autant plus certains remèdes, qu'ils paraissent plus bizarres ou dignes de l'admiration de tous ceux qui les prônent ou qui en parlent; cependant nous sommes bien éloignés de croire qu'après avoir acquis des notions exactes sur l'organisation animales et les règles hygiéniques, un homme habitué à réfléchir, ne puisse pas être capable de tirer des conséquences plus ou moins précises sur une affection morbide, et qu'il ne soit à même de pouvoir lui assigner quelques moyens curatifs plus ou moins certains, mais pour peu qu'il soit nécessaire

de s'élever à des considérations plus précises, nous ne pouvons ici nous dispenser de l'inviter à avoir recours aux conseils de l'homme de l'art qui en aura fait pendant toute sa vie une étude principale, et qui aurait acquis par une longue expérience l'habitude de les bien juger.



CHAPITRE III.

DES FONCTIONS VITALES.

Nous ne voulons examiner ici que les phénomènes de la vie dans tous les organes, en les considérant seulement d'après leurs fonctions particulières et d'après leur action réciproque les uns sur les autres, ainsi nous y rapporterons : 1.o *l'innervation*, c'est-à-dire l'action, l'influence du nerf sur les divers tissus destinés pour l'entretien des propriétés vitales; en effet si l'on jette un coup-d'œil général sur tous les organes on y trouvera partout des nerfs accompagnés de vaisseaux qui semblent en former la trame principale et dont les aréoles sont remplies par des sucs de toute espèce, lesquels après avoir servi à leur nutrition reprennent le surplus des sécrétions, ce qui comprend la *motilité* propriété qui se manifeste à tous les tissus et se prouve par le *ton* qui n'est autre chose qu'un certain degré de tension et de résistence propre à chacun d'eux ; ainsi les contradictions dans les muscles sont fortes, promptes, faciles et ne se soutiennent seulement autant que l'exige la volonté ou l'exercice de la sensation à laquelle ils coopèrent ; 2.o *la sensibilité*, elle existe de même dans toutes les parties qui tendent à exécuter la fonction qui leur

est propre, mais à un degré différent et tel qu'il n'y a ni douleur, ni fatigue, au contraire on éprouve un sentiment de légéreté et d'alacrité ; toutes ces fonctions s'exécutent avec facilité, plaisir ou au moins sans gêne, ainsi la sensation paraît être le résultat d'une réaction qui a eu lieu sur l'organe cérébral qui lorsqu'elle est transmise régulièrement ou avec trouble, produit le bien-être ou la douleur; 3.º *la caloricité*, comme il est absolument nécessaire que tous les organes de la vie puissent conserver la chaleur dans laquelle ils se sont développés, cette caloricité s'entretient et se manifeste aussi dans toutes les parties par une chaleur douce également agréable, modérée et ne variant pas sensiblement quoique soumise à l'influence et aux vicissitudes de l'atmosphère et qui n'excède pas le trente-cinquième degré du termomètre centigrade, ainsi lorsque l'action stimulante de la chaleur est trop grande et dure trop long-temps, elle affaiblit continuellement et bientôt l'individu se trouve épuisé.

Tels sont les phénomènes observés dans l'état de santé, mais dans la maladie *l'innervation* se trouvant dérangée, pour peu qu'elle soit augmentée, oú qu'il survienne en même temps lésion des sens internes, ces altérations sont presque toujours graves, il en résulte alors des névroses qui sont communément désignées sous les noms d'affections comateuses, asthéniques, convulsives et vésaniques en suivant toujours l'état particulier de l'organe dont les fonctions sont plus ou moins interverties. *La motilité* devient irrégulière, par suite d'augmentation ou de diminution, dans le premier cas l'individu éprouve des anxiétés presque continuelles, des crampes plus ou moins douloureuses et fréquentes pendant la nuit surtout, les soubresauts des tendons troublent son sommeil, dans le second il survient tension et rigidité plus ou moins visible et

marquée, accompagnée de contraction avec éréthisme ou affections spanuodiques générales et partielles. Dans le troisième cas enfin les forces s'anéantissent peu à peu, il survient lassitude, abattement, prostration, il se manifeste des symptômes de paralysie tantôt sur la langue, tantôt sur les lèvres, l'œsophage, et qui s'étendent avec plus ou moins de promptitude sur un des membres et souvent sur la moitié du corps. *La sensibilité* se trouve aussi plus ou moins altérée, ce qui produit de la gêne et de l'irrégularité dans l'exercice des fonctions vitales, il survient douleur gravative avec tension continue, fixe, quelquefois vague soit le jour, soit la nuit, elle devient alors plus ou moins superficielle ou profonde, tantôt à la tête, au thorax ou dans le pourtour des reins et du bassin; assez souvent il se manifeste une insensibilité complète ou de la stupeur dans quelques parties éloignées, alors elle persiste pendant un temps plus ou moins long. *La chaleur* plus ou moins variable devient mordicante, âcre ou brûlante inégalement répandue, accompagnée de froid, avec frissons, horripilations et percussion des mâchoires l'une contre l'autre, l'intérieur du corps semble brûlant tandis qu'à l'extérieur il est, ou paraît être glacé.

A ces différens états de l'innervation, si l'on ajoute que le sommeil dans la santé ne doit jamais avoir lieu que pendant la nuit, qu'il est toujours aussi profond qu'il paraît tranquille, aussi restaurant que nécessaire, sans cris, sans rêves, et qu'il ne se prolonge pas au delà des heures accoutumées, que le réveil survient peu à peu le matin, après une douce moiteur plus ou moins prononcée, enfin qu'il est susceptible de réparer les forces et l'activité perdues la veille, on concevra facilement que dans la maladie le sommeil lorsqu'il existe est extrêmement léger, qu'il dure peu de temps, qu'il est sou-

vent accompagné d'inquiétudes, de rêves fatiguans avec frayeur suivie d'oppression, de palpitations, que loin de soulager il accable, que sa privation complète pendant le jour un assoupissement souvent involontaire, accompagné d'agitation, de somnolence, et qu'alors le réveil devient souvent pénible, quelquefois subit et inattendu avec un sentiment de fatigue accompagné de prostration dans les membres, ou d'égarement plus ou moins prononcé dans les sensations.

2.° *La circulation*, elle doit être considérée dans l'homme en santé comme un indice général de la force et de l'action du cœur, puisque le sang en partant de cet organe se répand par les artères dans toutes les parties, en y déposant les matériaux nécessaires aux sécrétions qui doivent s'y oppérer continuellement, pour revenir ensuite à son premier point de départ par des vaisseaux d'un autre ordre, alors tous les mouvemens du cœur sont égaux, ils se font avec une régularité constante et bien marquée, la systole se fait sentir au côté gauche du thorax, près le sternum dans un espace circonscrit entre la sixième et la septième côte; le pouls est grand, également plein, fort sans dureté, ferme sans raideur, souple sans laxité, ses temps de diastole et de systole sont bien marqués, il ne donne pas au delà de soixante-douze pulsations par minutes, il s'altère peu par les différens mouvemens du corps et par l'exercice plus ou moins prolongé de quelques membres, toutes les veines apparentes et souscutanées d'extrémités et du cou sont peu visibles, leurs parois sont molles, elles cèdent facilement sous la pression des doigts pour revenir de suite à leur place, leur action sur le fluide qui les traverse est très-peu sensible, car dans son trajet le sang passe à travers les organes qui le maintiennent dans une température constante, et dans la fluidité convenable pour qu'il

lui soit facile de laisser ou de reprendre les matériaux dont il a continuellement besoin. Comme dans toutes les maladies l'action des organes et tout ce qui en résulte peut être perverti ou supprimé, comme il peut y survenir augmentation, diminution, sans que pour cela les parties qui les constituent aient subi le moindre changement, la circulation devient souvent plus ou moins accélérée, lorsqu'elle est vive elle sert à indiquer l'irritation, lorsqu'elle languit elle est signe de faiblesse, il survient inégalité marquée dans les mouvemens du cœur, qui peuvent aussi se manifester avec force, extension, bruissement, oppression ou des palpitations plus ou moins fréquentes; les pulsations des artères (le pouls) peuvent être souples, nombreuses, pleines, fortes avec des indices beaucoup plus remarquables vers les tempes, sur le sol et la région épigastrique, toutes les veines qui se trouvent dans l'épaisseur de l'épiderme et qui sont visibles à l'extérieur, sont gorgées plus ou moins étendues, enfin comme leurs parois sont beaucoup plus minces que celles des artères, comme dans leur intérieur elles sont parsemées de valvules, on y apperçoit souvent des ondulations, vers les extrémités elles se contractent, deviennent dures et lorsqu'on les ouvre, à peine si elles laissent échapper quelques gouttes de sang.

3.o Par *la respiration* on parvient à connaître non seulement l'état des poumons situés dans les deux cavités de la poitrine et celui de leur annexes qui forment l'ensemble de tous les organes respiratoires, mais encore l'action du cœur et des nerfs; dans la santé elle se fait lentement, d'une manière égale, les inspirations sont grandes, pleines, elles se font sans efforts comme sans douleur, tous les muscles qui recouvrent le thorax à l'extérieur ne sont nullement contractés, mais si l'on veut monter vite, courir en descendant, marcher

d'une manière accélérée, crier très-fort et long-temps, les inspirations sont tellement promptes, qu'elles deviennent extrêmement pénibles, comme assez souvent aussi elles peuvent avoir lieu sans douleurs; en examinant le thorax extérieurement on le voit faire une saillie remarquable à la surface antérieure, il présente une étendue assez large aussi ample qu'elle est bien développée; si on frappe il rend des sons plus ou moins clairs.

En maladie la respiration a toujours été considérée comme un objet extrêment important pour parvenir à connaître l'état et l'énergie des forces vitales, en effet plus elle est troublée, plus on doit redouter les suites de l'affection qui en a déterminé l'altération, elle peut alors se trouver lente ou élevée, forte ou faible, accélérée ou retardée, longue ou entre-coupée, douloureuse et difficile (dyspnée, orthopnée,) accompagnée d'une toux plus ou moins forte, avec ou sans oppression, suivie de crachemens de sang qui changent et amènent des mucosités glaireuses jaunâtres, qui deviennent facilement verdâtres et purulentes pour peu qu'elles dégénèrent, le thorax se déforme et sous la percussion il ne rend plus que des sons plus ou moins obscurs.

Mais si l'haleine en santé se trouve presque toujours chaude, humide, douce sans être suspirieuse, exempte de toute espèce d'irritation qui puisse provoquer la toux accompagnée d'expectorations, elle devient dans l'état de maladie sujette à des vicissitudes bien contraires, elle est alors froide ou brûlante, sèche ou vaporeuse, nauséabonde et souvent accompagnée d'une fétidité presque toujours acidule et piquante, extrêmement sensible pour les personnes habituées à se trouver près des malades, les inspirations peu apparentes ou très-visibles, deviennent le plus souvent très-doulou-

reuses, et plus ou moins difficiles suivant la progression dans la perte des forces vitales.

De ces considérations générales, il résulte qu'après des exercices violens et des travaux pénibles long-temps continués, à la suite des méditations prolongées, ou des sensations trop vivement perçues, le repos est d'un besoin urgent; et si on le pousse à l'excès, il pourrait devenir lui-même une cause de maladie. Les mouvemens des membres ne pouvant s'exercer que par les contractions musculaires, elles peuvent avoir lieu bien long-temps sans que pour cela il survienne aucun changement dans les fonctions vitales. Dans la vacuité de l'estomac, l'exercice augmente l'appétit; après sa réplétion, il excite des secousses qui augmentent son action; c'est pourquoi l'on conseille l'exercice comme chose salutaire après avoir mangé, parce qu'elle donne aux fluides circulatoires un nouveau degré d'énergie; à la chaleur une augmentation considérable; à la respiration une beaucoup plus grande facilité, et c'est un signe très-favorable dans toutes les maladies aiguës avec fièvre; et si les malades prennent une très-grande quantité de boissons, elle devient difficile, mais aussi l'excrétion de l'urine est beaucoup plus abondante; s'ils abusent en même temps des boissons et des alimens qui leur sont permis, outre l'augmentation de la fièvre et la difficulté de respirer, l'abdomen s'élève et devient tendu; mais tous ces accidens disparaissent bientôt quand ils ne sont causés que par les écarts du régime.

En général, toutes les autres fonctions nutritives et perspiratoires sont exaltées, si la tonicité parvient à son dernier période; on peut en avoir des exemples bien frappans dans les chasseurs, les militaires, les habitans des campagnes; il est rare qu'ils deviennent gras, ou qu'ils soient lymphatiques:

mais aussi poussée trop loin et jusqu'à l'épuisement, la tonicité cesse, et les maladies qui résultent de sa cessation prennent un caractère d'autant plus grave qu'elles sont la suite d'une perexcitation qui a été trop violente. (Voyez l'article *Exercice* dans son entier.)

La sensibilité, jointe à l'inflence qu'exerce le tempérament sur un individu, le rend plus ou moins susceptible de percevoir la sensation et de développer son intelligence. L'homme doué d'une prédisposition athlétique, chargé de muscles, avec la force en partage; le lymphatique, chez qui la graisse prédomine, ont moins d'aptitude pour les travaux qui dépendent des facultés intellectuelles : leur sensibilité est généralement moins bien développée; mais avec l'éducation on parvient encore à rétablir l'équilibre. L'inaction totale, soit du corps ou de l'esprit, rend la sensibilité absolument nulle et l'intelligence obtuse. Ainsi tous ceux qui ont une imagination trop vive peuvent parvenir à la modérer, à en modérer les écarts par une application soutenue sur des objets scientifiques, sur les mathématiques; les hommes accablés par la tristesse, les mélancoliques soutiennent leur état de sensibilité par le moyen des arts et des occupations agréables. Elle est singulièrement activée par le café; les substances alimentaires difficiles à digérer ne tendent qu'à la diminuer par suite de celle qu'ils augmentent dans tous les viscères abdominaux; les abus vénériens la rendent presque nulle; l'être dégradé par la mutilation n'en possède aucune; et sous l'empire des règles de leur institution, les moines sont dépourvus de toute espèce de sensibilité au moral comme au physique.

La calorité est entretenue pendant la veille, soit par les travaux habituels, soit par l'activité; l'esprit tranquille, un exercice modéré, peu fatigant, ne peuvent que servir à pro-

curer un sommeil paisible et réparateur; quoiqu'en dormant la circulation et la respiration soient plus lentes, les inspirations moins fréquentes, l'engourdissement devient général, les yeux se ferment totalement, et l'homme une fois endormi n'a plus aucune connaissance intime de ce qui l'environne, pas plus que de lui-même. Cependant les organes de la génération éprouvent pendant le sommeil une excitation continuelle que l'on attribue soit à la chaleur dans laquelle tout le corps se trouve plongé, soit à l'augmention d'action produite sur les lombes, et qui de là s'étend à tous les organes abdominaux. Les habitudes, les pensées, tout ce qui dépend des connaissances intellectuelles peut se retracer et se reproduire pendant la nuit à l'instant du sommeil, de là proviennent les rêves. Ceux que l'on fait dans l'état de santé n'ont rien de fatigant; ce n'est guère que dans l'état de maladie qu'il convient d'y apporter attention. Pour les tempéramens très-chauds et dans une saison chaude, le sommeil, dans un endroit frais, restaure ; il exténue dans un endroit chaud : une soif légère que l'on éprouve pendant la veille se calme par le sommeil, la veille en est quelquefois le remède. Les malades doivent suivre l'ordre naturel, veiller le jour, dormir la nuit; tout changement dans cet ordre est un mal; cependant le sommeil qui survient depuis trois heures du matin jusqu'à six est peu fâcheux ; il l'est davantage lorsqu'il ne survient qu'après ce temps : mais ne dormir ni jour ni nuit est un très-mauvais signe, car l'insomnie est l'effet de la douleur, de l'anxiété, ou elle présage le délire. La nuit seule est le temps du sommeil; sa durée doit varier suivant le besoin qu'on en éprouve, en raison de l'âge, du sexe, du tempérament, des occupations : dans le milieu du jour il indique un état de malêtre ou la réplétion trop grande de l'estomac.

D'après la structure et l'organisation de tout ce qui sert à entretenir la circulation, ce sont les poumons qui méritent la plus grande attention, car leur suppuration est presque toujours déterminée par un grand nombre de circonstances différentes qui en dépendent. Ainsi quelquefois dans un effort violent, un petit vaisseau se rompt dans le poumon, et suivant son volume, il fournit un écoulement de sang plus ou moins considérable : on expectore d'abord une partie du sang qui s'écoule; mais si l'ouverture du vaisseau ne se ferme promptement, une partie du sang s'infiltre, s'accumule dans le poumon, s'y altère et devient ainsi cause de suppuration. D'autres fois le vaisseau n'est pas entièrement rompu, mais ses parois affaiblies par l'effort cèdent à l'impulsion du sang, et forment une sorte de varice, ce qui cause dans l'instant même une douleur légère, accompagnée d'une toux sèche. Si on néglige ces premiers symptômes, on expectore après quelque temps du sang noirâtre et en petite quantité ; mais bientôt la quantité de l'expectoration devient plus considérable, sa couleur plus rouge; et par la suite on rend du pus et on éprouve tous les symptômes qui caractérisent la suppuration du poumon. Dans les premiers temps de cette affection, on emploie avec grand succès les saignées du bras et un régime qui tend à diminuer la pléthore, la formation du sang. Les veines de la plèvre qui revêt les poumons peuvent aussi éprouver la même distension, devenir variqueuses, et produire, lorsqu'on néglige cette affection, l'hémoptysie, et par suite, la suppuration, après un travail forcé, un grand exercice ou quelque autre cause violente, comme des coups, des blessures. Dans ce dernier cas, ou plusieurs petits vaisseaux rompus par l'effort fournissent sur-le-champ un écoulement plus ou moins abon-

dant de sang, qui, s'il n'est pas entièrement rejeté par l'expectoration, s'altère, se putréfie et se convertit en pus, ou bien les vaisseaux sont rompus dans le tissu intérieur de l'organe, le sang qu'ils fournissent ne peut s'échapper au-dehors, mais il s'infiltre dans le tissus cellulaire, y forme une lividité, une échymose. On ne s'aperçoit d'abord de cet accident que par une douleur sourde, légère, une petite toux sèche et rare dans les premiers temps; souvent même l'homme robuste n'éprouve rien de sensible, mais si l'échymose ne s'opère pas complétement, s'il y survient un engorgement après quelques excès, les accidens se déclarent avec plus ou moins d'intensité, le point d'affection locale devient un centre d'irritation qui détermine l'afflux des humeurs, et peut par la suite se terminer par suppuration, et devient le siége de douleurs chroniques opiniâtres; enfin les vaisseaux peuvent dans l'effort éprouver simplement une divulsion, une distension qui affaiblit leurs parois, et forme une sorte de varice qui devient par la suite un point d'irritation également propre à déterminer l'hémoptysie, la suppuration, l'ulcération.

Dans la respiration, la moindre irritation médiate ou immédiate des organes qui concourent à l'exercice de cette fonction produit la toux; mais comme les causes qui la déterminent sont extrêmement nombreuses et variées, on les distingue de la manière suivante Les unes sont externes, et sont portées par la respiration dans les voies aériennes; elles y exercent une action mécanique ou chimique, qui altère les propriétés vitales de ces organes, y déterminent un nouveau mode de sensibilité, de circulation, de sécrétion; ainsi, différentes espèces de gaz, les vapeurs acides, alcalines, dont l'air peut être accidentellement chargé, occasionnent à ceux qui le respirent une toux plus ou moins vive: elle cesse or-

dinairement dès que les organes de la respiration ne sont plus exposés à leur impression; mais elle se prolonge, devient durable, opiniâtre, si l'impression de ces substances a été assez vive ou continuée assez long-temps pour déterminer dans quelque point de l'organe une altération de son tissu, de sa sécrétion. On a vu des personnes éprouver pendant plusieurs jours une toux très-fatigante, expectorer des couches couenneuses membraniformes, qui s'étaient formées dans le larynx, pour s'être exposées à une atmosphère chargée d'acide muriatique, hydrochlorique. Tous les ouvriers qui travaillent dans les fabriques d'eau-forte, d'acide sulfurique ou sulfureux sont souvent affectés d'une petite toux, dont la réitération et la continuité finit par leur occasionner des maladies particulières. Le grillage de quelques mines, la préparation de quelques oxides, et surtout de celui du zinc, lorsqu'on le prépare par sublimation, et que l'appareil en laisse échapper quelques molécules, produisent assez souvent la toux. Les meuniers, les perruquiers, les plâtriers, les parfumeurs, les amidonniers, en un mot ceux qui, par leur genre de travaux habituels sont exposés à respirer concontinuellement un air chargé de substances solides, réduites en poussière très-fine, éprouvent les mêmes inconvéniens; mais ils sont plus ou moins graves, plus ou moins prompts, suivant la nature et la quantité de la substance que l'air tient en suspension, suivant l'impression qu'elle exerce dans les bronches, les vésicules pulmonaires, le larynx et les cavités nasales.

Quelquefois cette poussière, portée dans les poumons, mêlée à la mucosité qui s'y sécrète, s'y agglutine, y forme des concrétions plus ou moins dures, compactes, qui, lorsqu'elles sont parvenues à un certain volume, causent par leur

présence une irritation continuelle, et déterminent une toux fréquente, habituelle, qui conduit plus ou moins promptement à l'asthme, à la phthisie ou à d'autres maladies aussi funestes. Les carriers de Fontainebleau, en exploitant le grès, deviennent, après quelque temps, sujets à une phthisie particulière, que l'on nomme vulgairement et ridiculement *maladie de saint Roch*, et qui commence par la toux, comme le plus grand nombre des phthisies pulmonaires.

D'autres fois ces substances pulvérulentes, disséminées dans l'air par la manipulation, au lieu de s'y agglomérer et de former des concrétions dans les voies aériennes, y produisent une constriction qui gêne et qui diminue la souplesse, l'expansibilité du poumon. Un très-bon plongeur ayant été pendant quelque temps employé dans un moulin à tan, perdit presque totalement la faculté de rester sous l'eau, et devint sujet à la toux, aux enrouemens. Quelquefois on a vu des hommes occupés à la pulvérisation de différentes substances médicamenteuses éprouver des toux, des crachemens de sang plus ou moins considérables.

Les variations de l'atmosphère sont une des causes les plus fréquentes de la toux; le passage subit du chaud au froid, en opérant un changement, une diminution dans la perspiration cutanée ou pulmonaire, détermine la toux, comme on l'observe si souvent au printemps ou pendant l'hiver, lorsque le froid est interrompu tout à coup par quelques jours plus tempérés ou humides; et généralement lorsqu'elle est occasionnée par l'intempérie des saisons, la toux devient épidémique. Toutes les plaies de la gorge, des poumons, du diaphragme, tous les corps étrangers qui peuvent être introduits dans les voies aériennes, occasionnent la toux.

Les autres causes qui tentent à troubler la respiration peu-

vent être internes, inhérentes au poumon, formées dans son tissu, à ses surfaces, et consistent essentiellement dans quelques altérations particulières de ses fonctions, de ses propriétés vitales; elles rentrent dans le domaine de la médecine. Quant à la cessation des fonctions de la vie, qu'elle provienne du poumon ou de l'organe encéphalique, comme l'ont prétendu quelques hommes célèbres, il n'en est pas moins certain que l'énervation, la circulation et la respiration ont entre elles des rapports si intimes qu'il est impossible que l'une ou l'autre de ces fonctions soit suspendue ou totalement arrêtée sans produire sur-le-champ la cessation complète de la vie. Il est encore une circonstance où la mort devient naturelle, c'est celle qui résulte de la progression et de la détérioration successive produite par l'âge dans tous les organes essentiels à la vie; mais ils ne finissent jamais d'une manière constante et uniforme, car tantôt c'est le cerveau, d'autres fois le cœur, et enfin les poumons qui s'affaiblissent au point de ne plus obéir à la force vitale; aussi toutes les fonctions qui en dépendent, l'absorption, la digestion, la perspiration, pour peu qu'elles languissent, les pervertissent d'une manière assez violente pour entraîner la perte de l'individu. Toutes les affections violentes, l'asphyxie, les poisons, en agissant sur l'un des organes placés au centre, annulent les fonctions cérébrales, et déterminent l'agonie par suite de son épuisement secondaire.

Tous les accidens qui surviennent pendant le cours de la vie doivent, par conséquent, être considérés comme causes principales de la mort, beaucoup plutôt que la caducité et la vieillesse la plus avancée; ce n'est qu'en suivant dans toute leur rigueur les lois de l'hygiène, que l'on pourrait parvenir à écarter, autant que possible, toutes celles qui la détermi-

nent fortuitement : en effet, si à la force de résistance, qui est la suite d'une bonne constitution, l'on ajoute l'aisance au bien-être qui résulte de l'âge, du sexe, du régime, des habitudes et du climat, tout peut faire espérer à un individu qui userait de tout sans jamais abuser de rien, de prolonger sa vie jusqu'au terme le plus reculé qu'il serait possible d'atteindre.



CHAPITRE IV.

DES FONCTIONS SENSORIALES.

Les fonctions sensoriales méritent en santé comme en maladies des considérations d'autant plus grandes, qu'elles sont aussi plus rapprochées de tout ce qui peut tenir essentiellement à l'énervation dont nous avons parlé dans le chapitre précédent; nous les examinerons encore comme une action, ou disposition particulière des nerfs dans plusieurs organes. Ainsi dans l'état de santé tous les sens externes jouissent d'une aptitude à percevoir les sensations presque toujours analogues à l'énergie de leurs forces. La disposition, le degré de sensibilité qu'ils doivent avoir pour jouir de toute la liberté de l'intégrité de leurs fonctions, répond à la structure des organes par lesquels ils reçoivent l'impression des objets extérieurs, pour en saisir les qualités, les propager et les transmettre au cerveau; enfin comme c'est dans ces actions successivement continuées que résident les sensations; elles ont toutes lieu avec une précision et une promptitude d'autant moins fatigante, qu'elles sont exercées sans douleur. Mais

dans la maladie et d'après la plus petite altération dans leurs tissus, dans leurs propriétés, toutes les impressions deviennent aussi fatigantes qu'elles peuvent être douloureuses ; la perception des sensations est continuellement troublée avec confusion, irrégularité, fausseté, presque toujours accompagnée de bleuettes, d'éblouissemens avec apparence de mouches, les malades sont plus ou moins incommodés du moindre bruit; ils s'imaginent entendre continuellement des sons auxquels ils ne sont pas habitués ; ils croient respirer des odeurs qui n'existent pas, éprouver des saveurs inaccoutumées ; rien ne les émeut, rien ne les étonne ; toute impression, même la plus vive, leur devient nulle, tout s'affaiblit jusqu'à l'anéantissement complet du goût, de l'ouïe, de l'odorat et même de la vue.

Mais comme l'organe encéphalique, le prolongement rachidien et tous les nerfs qui y aboutissent, tous ceux qui en tirent leur origine, ou qui en dépendent, tiennent le premier rang dans le développement de la sensibilité et l'exercice des fonctions auxquels ils sont destinés, c'est donc du centre sensorial que doivent provenir tout le sentiment, toutes les impressions, le plaisir, la douleur, les pensées. Aussi de chercher à considérer chacune des facultés qui en résultent, serait chose impossible, et vouloir nier leur influence réciproque les unes sur les autres, serait encore beaucoup plus absurde.

Tous les objets qui nous environnent n'exercent d'action sur le cerveau, que par le moyen des sens, aussi c'est de là que résultent l'intelligence, les mouvemens et tous les arts qui en dépendent. Comme les êtres vivans éprouvent la faculté de sentir, celle-ci les porte à connaître, à éviter le danger, à discerner tout ce qui peut satisfaire leurs besoins, de

la résulte la volonté, le désir, la crainte, et avec les sens elle fait naître les idées, l'intelligence, c'est pourquoi l'homme est le seul qui possède les sens le plus rapprochés de la perfection, et par dessus les êtres tous doués de la vie, il possède la faculté du toucher, ce qui le rend en effet bien supérieur à tous les autres animaux; mais si les nerfs ne sont pas dans leur état d'action et d'intégrité convenables, il n'éprouve plus rien.

Enfin, pour percevoir une sensation, quelle qu'elle soit, il faut adjoindre premièrement l'excitation, ensuite l'impression, et la perception; aussi le plus souvent elles sont tellement confondues, qu'elles sont, ou qu'on les prend très-habituellement pour les mêmes; alors quelle que puisse être l'action d'un corps à l'extérieur, l'habitude rend la sensation beaucoup moins vive, et si l'excitation la stimule ou l'augmente, l'abus comme l'inaction complète et continuée la rendent presque nulle, c'est pourquoi lorsqu'on parvient à perfectionner les sens, on exerce une influence singulièrement marquée sur l'intelligence, qu'on attribue encore au cerveau; alors la sensation résulte de la fonction des sens, qui sont des organes propres aux animaux qui éprouvent une impression spéciale par le contact d'un genre particulier de corps, et la propagent à l'organe encéphalique, qui est le centre commun des sens.

ARTICLE PREMIER.

DES SENS EXTERNES.

Si l'on vient à parcourir afin d'en bien connaître les détails, toutes les causes qui peuvent exercer une influence directe ou indirecte sur l'homme, depuis les premiers instans de sa

naissance, jusqu'au terme de son développement accompli, on appercevra dans les organes nécessaires pour exciter en lui les sensations, une aptitude d'autant plus remarquable à contracter des affections morbides, qu'ils sont très-souvent eux-mêmes une cause première de maladies assez graves pour le forcer d'y suppléer, non seulement par des moyens mécaniques, mais encore partout ce dont l'expérience a dû lui prouver l'efficacité. Tels sont en effet les organes qui servent pour la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher.

La vue. Résultat de la vision ou plutôt de la faculté d'apercevoir et de distinguer tous les objets qui nous environnent, par le moyen de l'œil, organe susceptible d'être frappé par la lumière. Placé à la partie supérieure du corps, près du cerveau, son importance doit être considérée sous le rapport de la multitude infinie des sensations qu'il nous procure; en effet, sans lui la nature serait muette : est-il au monde personne de plus malheureux qu'un aveugle? De l'effet de la lumière trop forte sur l'œil, résultent la fatigue et plusieurs maladies: on la rend facilement supportable par des verres colorés, en couvrant l'œil de tissus transparens, en se plaçant sous des rideaux de couleur : les effets d'une lumière trop faible ne sont pas moins nuisibles; dans une obscurité profonde l'œil souffre également. Dans tous les cas possibles il est bon de ne travailler avec application qu'avec une lumière douce, à demi-jour, sous de la gaze d'Italie. Les couleurs trop brillantes, le blanc, le rouge, sont nuisibles; mais le jaune, le bleu et le vert qui résultent de leur mélange, sont très-favorables en toute occasion, et doivent même être préférés à toutes les couleurs rembrunies foncées de rouge et de bleu qui proviennent aussi de leur mélange.

On doit par conséquent éviter toutes les lampes qui jettent

une lumière trop vive; les quinquets, les astrales et surtout les becs à gaz ont déjà fait et feront encore beaucoup d'aveugles; cependant avec les verres dépolis, avec la gaze blanche, avec les chapiteaux dont on les recouvre, on a trouvé le moyen de diminuer leur action, et par la suite on les appréciera encore davantage; mais ce qu'il y a de plus sûr en pareil cas, pour préserver les yeux, serait de porter un abat-jour fabriqué avec le cuir ou le taffetas vert. Pour éclairage, le suif en combustion est non-seulement mauvais, mais encore extrêmement désagréable, par l'assujettissement qu'il donne et l'odeur qu'il exhale; l'huile épurée convient mieux sous tous les rapports; la bougie est réservée pour le luxe, aussi lorsqu'elle est bien faite elle est excellente; l'éclairage par le gaz est parfait pour les rues, pour tous les extérieurs, les salles vastes, les grands emplacemens; il exige qu'on se tienne toujours à une distance convenable pour ne pas en être fatigué sur-le-champ, et éprouver par la suite toutes les affections des yeux, qui en sont le résultat inévitable. En demeurant trop long-temps appliqués sur des objets extrêmement fins, les yeux fatiguent beaucoup; cela peut même occasionner la perte de la vue. Combien de peintres en miniature, combien de graveurs, d'horlogers sont arrivés à la cécité complète!

Toutes les substances narcotiques, et entre autres la belladone, diminuent singulièrement la sensibilité de l'œil. Les hommes exposés trop long-temps au dégagement du gaz et des vapeurs alcalescentes qui émanent des matières animales en putréfaction, y éprouvent des maladies particulières, l'acide hydrochlorique le recouvre d'une couche épaisse, couenneuse, qui dure plus ou moins long-temps. Une alimentation stimulante excite des vertiges, des éblouissemens; l'absti-

nence, ou la privation absolue des alimens tendent à affaiblir la vue; l'abus des liqueurs, chez les ivrognes par habitude, produit le même effet; le grand air et surtout les grands vents, la poussière, le froid vif et piquant affectent les yeux d'une manière spéciale, et produisent des ophtalmies quelquefois épidémiques, et souvent rebelles; une température douce, celles du printemps, de l'automne, conviennent parfaitement aux yeux; les abus vénériens, la multiplicité des sangsues, les saignées répétées débilitent la vue.

Pour la physionomie, les yeux sont médiocrement saillans dans l'état de santé; ils sont lubréfiés à leur surface par une légère couche de sérosité; ils sont vifs, brillans, se meuvent facilement, se dirigent simultanément vers le même objet; le regard est calme, tranquille, mais ferme, assuré, décidé; les objets sont nettement distingués, et la lumière ne produit ni fatigue, ni douleur, ni larmoiement; le blanc de l'œil est lisse, net, uniforme, sans tries, sans teinte étrangère; la pupille s'agrandit, se rétrécit également; les paupières molles; très-mobiles, garnies de cils à leurs bords, s'élèvent, s'abaissent avec facilité, et recouvrent entièrement l'œil pendant le sommeil.

On a donné le nom de vue faible à cet état intermédiaire de l'œil qui, sans être considéré comme maladie, mérite cependant qu'on y fasse attention, car il ne lui permet pas de supporter la grande lumière; comme cela n'arrive presque jamais que par suite de la fatigue dans l'organe, il sera facile de s'en garantir. Dans la myopie, le point de vue distinct est plus rapproché des yeux qu'il n'a coutume de l'être; dans la presbytie il est plus éloigné : on remédie au premier cas par les verres concaves, et au second par les verres convexes; et dans l'état de faiblesse de la vue par suite de fatigue dans l'organe, on ne peut avoir recours qu'à son repos absolu.

L'ouïe. Résultat de l'audition, de la faculté de percevoir, au moyen des sons qui arrivent à l'oreille, des sensations plus ou moins agréables, par la voix, la parole, le chant, les instrumens de musique. C'est par la vibration des corps que l'oreille reçoit l'impression du son, aussi il est l'excitant de l'oreille comme la lumière est celui de l'œil. Les vibrations ont lieu d'une manière transversale, longitudinale ou par rotation. On a calculé que le son dans l'air, qui est son véhicule le plus habituel, parcourait trois cent trente-sept mètres par seconde. Toutes les parties qui constituent l'organe de l'ouïe dans la plupart des animaux sont plus ou moins complexes. Cependant l'on est d'accord à présent sur les vibrations ondulatoires de l'air agité par le mouvement d'un corps, sur la transmission des ondes aériennes jusqu'aux nerfs auditifs, sur l'impression que produisent ces ondes sur ces mêmes nerfs; les vibrations d'un intensité trop grande y excitent des sensations désagréables, et détruiraient peu à peu la sensibilité de l'oreille, un silence absolu la repose, et produit sur le cerveau, lorsqu'on est dans un endroit peu fréquenté, cette douce sérénité de l'âme qui invite l'homme à en jouir dans toute sa plénitude, surtout lorsqu'il éprouve quelque chose de triste. Le silence exercerait-il une influence marquée sur l'organe central des sensations, sur le cerveau? On ne peut nier celle de la musique sur les affections morales. Une trop forte alimentation excite dans l'oreille des bourdonnemens, des sifflemens, des tintemens plus ou moins considérables; l'abus des alcooliques, le passage brusque du froid à la chaleur, les courans d'air, la suppression d'un écoulement sanguin habituel, les excès vénériens, les saignées trop souvent répétées détermine la surdité complète.

Des sons plus ou moins aigus produisent sur l'oreille des

sensations extrêmement désagréables; d'autrefois la perception des sons s'opère d'une manière tout-à-fait différente que dans l'état naturel. Quoi qu'il en soit, on dit et on répète que les sourds sont tristes; ils ne sont seulement que plus tranquilles, parce que rien de ce qui les environne ne peut agir sur leur esprit; mais dans toute autre circonstance où ils peuvent développer leurs connaissances, si le hasard a voulu qu'il leur fût possible d'en acquérir, ils manifestent par des actes extérieurs, aussi prompts et aussi accélérés que d'autres, toutes les émotions qu'ils éprouvent. L'usage des cornets acoustiques employés pour faciliter la perception des sons chez ceux qui sont devenus sourds accidentellement, est encore loin de remplir le but qu'on s'était proposé; beaucoup de tentatives ont été faites; il faut laisser au temps et surtout à l'expérience des hommes qui s'en occupent le soin de les perfectionner; il n'est pas à douter qu'ils ne parviennent à les rendre parfaits.

L'odorat. Résultat de l'olfaction, de la faculté de percevoir les odeurs et les sensations qu'elles procurent par le moyen du nez, qui, dans l'état de santé, conserve la teinte et la température de toutes les autres parties extérieures de la face qui l'environnent; ses ailes libres, élastiques et flexibles ne se dilatent pas, ne s'écartent pas dans l'acte de la respiration, et les narines légèrement humectées sont susceptibles de recueillir toutes les émanations qui s'échappent du corps pour en porter l'impression au cerveau. Dans plusieurs animaux l'olfaction est beaucoup plus développée que dans l'homme; le chien de chasse est averti à des distances très-éloignées de la présence d'une pièce de gibier; il reconnaît encore les traces de l'animal qu'il poursuit bien long-temps après qu'il a passé dans quelque endroit; mais le parfum des fleurs et toutes les

émanations qu'exhale un parterre dans une des belles journées du printemps, peuvent bien entrer en compensation pour l'homme. Malgré la diversité d'opinions sur la manière dont se fait l'émanation des odeurs; et sur celle dont elles se répandent dans l'air: sur leur combinaison et leur subtilité, on en reconnait sept principales: 1o *les aromatiques*, l'œillet, le laurier; 2o *les flagrantes*, le tilleul, le jasmin; 3o *les ambrosiaques*, l'ambre, le musc; 4o *les alliacées*, l'ail, l'assafœtida; 5o *les fétides*, le bouc et autres; 6o *les repoussantes*, toutes les solanées; 7o *les nauséabondes*, celles du veratrum, du stapelia variegata.

Passagères ou durables, les odeurs produisent des effets bien différens; elles occasionnent l'éternuement, les larmes, la joie, la tristesse, la gaîté, la taciturnité, le sommeil ou l'insomnie, des douleurs de têtes plus ou moins violentes, ou un bien-être dont il est difficile de se rendre compte. L'on voit tous les jours des femmes se trouver mal par l'odeur du musc; les émanations qui s'échappent de grandes masses de substances animales en putréfaction sont extrêmement dangereuses. Il est toujours imprudent de laisser des fleurs dans la chambre où l'on couche, on a vu l'usage continuel des parfums produire des crampes, et une foule d'autres accidens nerveux auxquels on remédie d'abord en les éloignant, en renouvellant l'air, avec des aspersions et des lotions d'eau fraiche. L'odeur des mets placés sur une table, stimule l'appétit, toutes les substances aromatiques, en général, produisent des effets plus ou moins marqués, suivant que l'individu est plus ou moins susceptible de percevoir les sensations; car de l'organisation particulière dépend presque toujours la finesse de l'odorat, et dans le cours de la vie on parvient, par les habitudes, à être tout-à-fait insensible aux bonnes comme aux mauvaises odeurs.

Le goût. Résultat de la gustation, de la faculté de percevoir les saveurs et les sensations qui en sont la suite ; il réside particulièrement dans toute la bouche, qui, dans l'état de santé, se prête non seulement à la parole, à l'expression, aux divers mouvemens qu'elle nécessite, mais encore à la mastication : ses angles ne sont ni relevés ni abaissés ; les lèvres, rapprochées dans le repos, affermies par l'action des muscles qui en forment le tissu, ont leurs bords bien arrondis, d'une teinte rosacée. La sapidité des substances qui agissent sur l'organe du goût font éprouver à l'homme une suite de sensations aussi délicieuses et aussi multipliées que les autres sens dont nous venons de parler; et si par le moyen de la vue on parvient à connaître, à juger la forme des corps, par l'odorat et par le goût, on juge de leur intimité particulière. Quelle que puisse être leur saveur, toutes les substances sapides ou insipides, agréables ou désagréables, produisent des sensations qui varient encore suivant les âges, et beauconp d'autres circonstances ; elles peuvent être *acerbes*, *acides*, *âcres*, *amères*, *aqueuses*, *aromatiques*, *austères*, *douces*, *grasses*, *muqueuses*, *nauséabondes*, *putrescentes*, *salées*, *spiritueuses*, *sèches*. Malgré toutes leurs désignations, leur action est si différente par rapport aux individus, qu'il serait impossible d'en assigner la sapidité précise par la dégustation; car il en existe beaucoup qui sont très-recherchées par les uns et qui sont détestées par les autres. Quoi qu'il en soit, c'est dans la langue et ses annexes que réside particulièrement la faculté de percevoir les sensations produites par les saveurs. Son influence est beaucoup plus marquée sur l'estomac que sur tous les autres organes essentiels à l'entretien de la vie ; elle nous rend susceptibles de les rechercher comme substances alimentaires, de nous en servir comme subs-

tances médicamenteuses, de les repousser comme nuisibles ou vénéneuses. Dans tous les cas, une saveur agréable est une disposition extrêmement favorable pour bien digérer l'aliment qui la possède, et qui la porte avec lui dans l'estomac, sur lequel les impressions faites par la glace ou la trop grande chaleur produisent des sensations extrêmement désagréables, même après celles qu'ils ont exercées sur la langue. Tout assaisonnement d'un goût, ou d'une saveur trop relevée, âcre ou piquante, détruit la faculté de goûter. Par l'habitude on parvient à distinguer non seulement les vins des différens départemens, mais encore ceux des différens crus. Il est rare que les individus d'un certain âge ne se dédommagent par le boire et le manger de plusieurs autres jouissances qu'ils ne peuvent plus se procurer. Toutes les maladies affectent ou pervertissent plus ou moins la dégustation et les saveurs. On a vu des gourmets établir un jury dégustateur dont les arrêts n'ont été que trop célèbres parmi les gourmands.

Le toucher. Résultat de la faculté de palper les corps environnans, d'en juger la forme, les dimensions, la consistance, par le moyen de la main, qui est en même temps un organe de commensuration. On a encore considéré la peau dans toute son étendue, ainsi que l'épiderme qui la recouvre et nous préserve de la percussion et du choc des corps environnans, comme absolument nécessaire au tact. La structure et l'organisation de la main est disposée de manière à lui fournir tous les moyens de percevoir les diverses sensations qui en dépendent; c'est pourquoi ceux qui par état sont obligés d'exercer continuellement le tact, doivent tout mettre en usage pour entretenir et conserver la souplesse de l'épiderme qui la recouvre : les lotions fréquentes, les gants de toutes espèces tiennent le premier rang parmi les moyens conseillés en

pareil cas. Les travaux manuels sur des corps extrêmement durs, pour peu qu'ils soient continués, le froid, la trop grande chaleur, l'inaction complète, émoussent ou rendent le tact plus ou moins nul; l'assuétude au contraire peut le développer d'une manière extraordinaire.

ART. II.

DES SENS INTERNES.

Dans l'état de santé, tout ce qui sert aux sens internes, qui sont les principaux organes des facultés intellectuelles, possèdent à un degré plus ou moins éminent, l'aptitude et les dispositions qui peuvent leur être convenables, l'attention se soutient dans un état de vivacité continuelle, la perception se fait promptement et facilement, les idées sont nettes, la mémoire exacte, le jugement et le raisonnement absolument conformes à l'état réel des objets, les discours suivis et sensés, les réponses aussi justes que précises et toujours conformes aux demandes qui peuvent avoir été faites; la voix plus ou moins sonore peut s'élever ou s'étendre, la parole a lieu avec autant d'aisance que de liberté, toutes les articulations, aussi souples que flexibles, peuvent se prêter facilement à tous les mouvemens du corps, ceux des bras et des jambes ont lieu d'après la volonté, et suivant les besoins individuels, non-seulement ils peuvent être exécutés avec autant de promptitude que de force, mais encore ils peuvent être continués plus ou moins de temps sans déterminer la fatigue, quelle que puisse être la position, on est d'autant mieux appuyé que la station est aussi ferme qu'elle est assurée, et que les démarches se font avec autant de liberté que d'aisance.

Dans l'état de maladie, tous les sens internes sont plus ou

moins altérés par une somnolence involontaire mais marquée; quelquefois aussi l'altération survient avec la morosité accompagnée de vertiges, avec une espèce de stupeur ou d'inattention sur tous les objets environnans; la perception devient nulle ou extrêmement difficile, il y a confusion dans les idées, défaillance dans la mémoire, fausseté dans le jugement, de là dérivent toutes les monomanies, les délires de toute espèce qui servent à caractériser la folie, souvent accompagnées de divagations verbeuses, ou suivies de réponses qui n'ont et ne peuvent avoir aucun rapport avec les questions; la voix plus ou moins rauque peut aussi devenir obscure, sifflante, plaintive, accompagnée de soupirs avec gémissemens ou sanglots; souvent la parole est brève, elle devient gênée, lente, embarrassée, d'autres fois elle manque complétement, tous les mouvemens du corps se font avec lenteur ou difficulté douloureuse, les articulations se refusent à la moindre mobilité, la station sur les jambes est non-seulement fatiguante, mais encore les démarches quelles qu'elles soient, deviennent très-souvent difficiles, pour ne pas dire impossibles.

Mais comme il est prouvé que le siége principal de la sensibilité, de l'intelligence, des passions et du mouvement, ne réside que dans le cerveau et dans tout ce qui dépend de cet organe, il importe alors très-peu que la sensation excitée par les couleurs n'y tienne pas la même place, que celle des odeurs et des sons. Enfin, si les facultés intellectuelles y occupent un endroit séparé des autres, nous ne voulons pas même essayer de le contester ici, nous attendrons que cela soit suffisamment prouvé par la phrénologie.

Avant que d'aller plus loin nous devons cependant encore ajouter aux considérations précédentes, qu'il n'existe aucun appareil d'organes nécessaires aux fonctions intellectuelles et

sensoriales, dans lesquels l'action ne puisse s'affaiblir ou se pervertir de manière à ne plus produire les effets qui lui sont particuliers; cet état plus ou moins apparent de débilité spéciale et caractéristique, présente à l'observateur des phénomènes qui varient depuis le plus petit dérangement jusqu'à l'absence totale de la fonction qu'il peut avoir à remplir (paralysie); d'où il résulte dans les divers appareils des sens des changemens plus ou moins prononcés, suivant qu'il sont plus ou moins anciens ou profonds; ainsi quand ils sont fixés sur l'œil, il en résulte amblyopie, héméralopie, nyctalopie, amaurose, cécité complète; sur l'oreille, dûreté plus ou moins prononcée de l ouïe, qui peut aller progressivement jusqu'à la surdité la mieux caractérisée; le goût peut être complètement dépravé, l'odorat nul ou presque entièrement anéanti; le toucher peut aussi, de même que tous les autres sens, subir différens genres d'altérations.

Après avoir examiné les sens internes et l'action nerveuse des différens organes qui sont nécessaires à l'exercice de leurs fonctions, nous ne pouvons rien faire de mieux que de suivre les idées que le professeur Chaunier a développées dans sa table synoptique des forces vitales, on sera convaincu qu'indépendamment de l'énergie ou de la faiblesse qu'ils pourraient avoir naturellement, tous les sens peuvent contracter une mobilité excessive dans leur action, et que celle-ci peut avoir une perversion tantôt rémittente, quelquefois continue, assez souvent momentanée et rarement périodique.

Telle est bien assurément *la sensibilité* ou la faculté de sentir, c'est-à-dire d'éprouver, par le contact des corps étrangers, une impression plus ou moins profonde, qui change le rhythme naturel et habituel de vibralité, de motilité propre aux parties; y imprime un ordre de mouvement plus

ou moins remarquable qui tend à les isoler, à les éloigner ou les rapprocher de l'objet qui les touche. Dans ce point de vue général, la sensibilité n'est qu'un mode de motion; elle est commune à tous les êtres organisés, à toutes leurs parties, mais avec des différences. Cette propriété peu apparente dans quelques animaux, n'est point distincte de la motilité; et l'on doit en juger l'existence et les degrés principalement par les changemens plus ou moins prompts et étendus qui arrivent dans une partie par le contact d'un corps étranger. Elle n'existe pas au même degré, dans toutes les parties des animaux; celles qui sont dures, d'un tissu serré, compacte, sont peu sensibles; celles qui sont molles, d'un tissu lâche, et surtout parsemées d'un grand nombre de nerfs, sont très-sensibles.

Elle existe d'une manière particulière dans quelques organes, et y est excitée plus spécialement par la présence de quelques corps, ce qui constitue *les sens*. Dans d'autres organes, elle est déterminée par l'absence, la privation des objets; ce qui produit *les appétits*, *le besoin*, *le désir*. Elle est plus grande dans l'homme que dans aucun autre animal; elle est plus uniformément répandue dans tous ses organes, y est excitée par un plus grand nombre d'objets différens : disposition qui, en multipliant ses relations, produit *sa supériorité*, *sa perfectibilité*, *sa sociabilité*. De là cette *compassion* qui l'attache à tous les êtres animés, cette *humanité* qui l'attache plus particulièrement à ses semblables, de là naissent enfin toutes les qualités qui forment les vertus sociales, lui en rendent l'exercice utile et nécessaire, l'habitude facile et forment son *bonheur*. Elle est plus grande dans l'enfance, chez la femme; elle diminue par tout ce qui rend le tissu des parties plus compacte, l'âge, l'exercice, les climats froids;

elle diminue dans le sommeil, l'engourdissement; elle s'éteint, se détruit entièrement dans une partie par la section, la ligature des nerfs, quelques affections de l'organe encéphalique; ainsi elle est essentiellement liée à cet organe, qui est le centre de la sensibilité; et de cette connexion résulte l'*aperceptibilité*, faculté d'apercevoir, de juger, de comparer les impressions exercées sur les différens organes. L'exercice de cette faculté, conforme à l'organisation, au rhythme naturel de vibralité, *est plaisir*; contraire au mode d'organisation, *douleur*; sa privation, *insensibilité*.

Ainsi, éprouver une sensation, c'est exercer la faculté de sentir, voir, entendre, flairer, goûter, toucher, est sentir la lumière, les sons, les odeurs, les saveurs et les propriétés extérieurs des corps environnans. La faim, la soif, l'appétit, le besoin, le désir, la provocation d'évacuer, excitée par la présence des matières amassées dans l'intestin, la lassitude qui provoque au sommeil, la propension qui porte un sexe vers l'autre, sont encore des sensations (nommées internes par quelques-uns) occasionnées par l'absence ou la privation, et qui excite dans celui qui les perçoit, uue détermination plus ou moins prompte. Le plaisir, la douleur, la préoccupation, les fictions, les souvenirs, le malaise, le bien-être dans l'état de santé sont aussi considérés comme sensations internes. Les principales fonctions qui résultent de l'organe sensorial sont :

1° *Les idées*, qui proviennent toutes de l'exercice des facultés intellectuelles, de la perception excitée par tout ce qui peut frapper l'attention intérieurement ou extérieurement. Cependant toutes les impressions ne font pas naître les idées: car l'œil, qui peut embrasser une si grande quantité d'objets à la fois; l'oreille, qui perçoit des sons multipliés à l'infini; si

l'un et l'autre s'exercent sans fixer l'attention, ils ne produisent aucune sensation sur le cerveau, et ne font naître aucune idée : Il faut le concours d'une attention plus ou moins long-temps soutenue par la méditation et la réflexion pour développer les idées. Ces deux dernières, portées à l'excès, déterminent la contemplation, l'extase, qui peuvent aussi dégénérer très-facilement, et produire en dernier résultat, la manie et la folie.

2° *L'imagination.* Parmi les exercices qui influent le plus sur l'organe cérébral, et celui dont il souffre le plus, c'est l'imagination ; car elle ne reconnaît pas d'entraves, rien ne peut lui assigner des bornes ; toutes ses productions exaltent davantage le cerveau que la perception de toutes les autres connaissances qu'il voudrait acquérir : l'invention, la création d'objets nouveaux, les fictions, les chimères mêmes lui servent de cortége. Tous les poètes, les artistes en tout genre en conserve l'empreinte sur leur physionomie ; tout leur individu porte les traces de l'exercice continuel de l'imagination : poussé à l'excès, ils deviennent hypochondriaques, mélancoliques, maniaques, sujets à éprouver des affections spasmodiques, des convulsions, ou toute autre affection cérébrale, aiguë ou chronique ; dans beaucoup d'autres circonstances, ils sont sujets aux étouffemens, à la toux, aux palpitations, aux cardialgies, aux nausées, aux éructations, et à toutes les incommodités qui dépendent du trouble des organes contenus dans l'abdomen. Lorsque l'imagination est vive, toujours placée dans les illusions, les objets chimériques ; lorsqu'elle s'alimente avec le passé ; si le présent l'intéresse, l'avenir la stimule beaucoup plus encore ; mais d'embrasser tant d'objets à la fois, de n'éprouver aucun repos, elle exerce une telle influence sur toutes les autres fonctions qu'il n'en résulte

que trouble et perversion plus ou moins marquée; mais lorsqu'elle est tranquille, qu'elle ne s'écarte pas de la sagesse et de la raison, qu'elle est contenue dans de justes limites, elle devient un besoin. C'est par la lecture des poëtes anciens et modernes, par l'étude des sciences naturelles, par les chefs-d'œuvre de peinture, de sculpture, qu'on peut la développer, lui donner une plus ou moins grande étendue. Les sciences abstraites, l'étude de la philosophie, de la morale; celle des mathématiques surtout ne peuvent que servir à la modérer, la contenir dans la fougue du jeune âge. Tous ceux qui sont chargés de l'éducation peuvent choisir entre ces divers moyens pour l'exciter ou l'arrêter, de manière à ce qu'elle soit dans un juste équilibre.

3o *L'intelligence* est le résultat des sensations. Elle devient, par leur moyen, susceptible de se développer, de croître et même de se perfectionner; mais si on ne la cultive pas, elle reste à peu près nulle. Une bonne éducation consiste à lui faire atteindre tout le perfectionnement dont elle pourrait être susceptible, surtout dans la première enfance. Malheureusement toutes les méthodes qu'on a employées jusqu'à présent sont bien éloignées de répondre au but qu'on se propose. Car élever des hommes, n'est pas les maintenir dans un état d'ignorance continuelle. Ne devrait-on pas laisser les enfans exercer de bonne heure, par l'observation, tout le bon sens dont la nature leur a fait présent, en écartant d'eux toute idée de raisonnement pour ne cultiver que leur mémoire, mais sur des faits et non pas sur des mots grecs ou latins qu'ils répètent sans y rien comprendre? En effet, l'organe cérébral, une fois développé dans un enfant, viennent le jugement, les comparaisons, ensuite le rapprochement, les différences; ce serait donc alors l'instant où il aurait le plus

grand besoin d'être bien dirigé. Au moment de la puberté, l'intelligence est toujours vive et brillante. Il convient alors d'en modérer la fougue, en faisant envisager au jeune homme le rang qu'il doit tenir dans la société, associer, autant qu'il est possible, l'instruction avec le plaisir d'apprendre. Mais si l'organe cérébral est aussi différent dans sa structure que les individus peuvent l'être entre eux, la diversité dans l'intelligence ne sera pas aussi marquée; elle ne pourra même éprouver que celle qui dépendra de l'éducation qui l'aura influencé d'une manière remarquable. Ainsi savoir diriger la nature où tendent ses efforts continuels est le grand art de celui qui instruit; il vaut mieux rester inférieur dans quelques parties de l'instruction pour bien savoir les autres; car les premiers pas sont toujours les plus difficiles. Arrivent bientôt après les pensées, le jugement, la mémoire, pour servir de complément. Si le travail, dans les opérations intellectuelles est facile pendant un certain temps, la fatigue peut occasionner une sensibilité excessive accompagnée d'irritabilité, déterminer en même temps la tristesse, la mélancolie, les convulsions, l'épilepsie et même l'apoplexie; empêcher totalement le sommeil; engendrer la fièvre ataxique, et toutes celles qu'on désigne sous le nom de *fièvres cérébrales, nerveuses;* la maigreur générale de tout le corps, l'oubli total de soi-même : entre ces deux extrêmes, il est un juste milieu à tenir lorsqu'il s'agit de développer l'intelligence.

4° *Le jugement.* C'est par le cerveau que nous pouvons acquérir une connaissance plus ou moins étendue de nous-mêmes et des autres; alors nous établissons un jugement, lorsqu'il est juste les rapports qu'on aperçoit dans les objets, sont la plus grande différence qu'on rencontre parmi les hommes. Lorsqu'il est faux, ou plutôt lorsqu'on juge qu'une chose mau-

vaise est bonne, il en résulte un très-grand mal ; c'est pourquoi l'on a dit, avec raison, que de la justesse ou de la fausseté du jugement pouvait résulter le plus grand mal au physique et au moral : il est donc nécessaire de développer de très-bonne heure la faculté de porter son jugement, pour le fortifier avec l'âge sans le fatiguer ou l'exercer pendant trop long-temps sur le même objet.

5° *La mémoire*. C'est de toutes les fonctions du cerveau la moins fatigante. Quoiqu'elle soit presque indispensable dans l'enfance, il est cependant convenable de ne pas la fatiguer au point de nuire à toutes les autres fonctions intellectuelles ; mais en ne la cultivant pas du tout, on tomberait dans un excès contraire. Par un trop grand exercice de la mémoire : un enfant pourrait souffrir dans son accroissement, et deviendrait maigre, pâle, et sujet à beaucoup d'autres infirmités. En ne l'exerçant pas du tout, il deviendrait beaucoup plus fort, beaucoup plus robuste : c'est même pourquoi beaucoup de personnes ont conseillé de ne rien faire apprendre de mémoire aux enfans avant leur douzième année révolue. Lorsqu'on veut la développer, la conserver, et même la rendre meilleure qu'elle n'est, il faut soutenir l'attention ; car tout ce que l'on voit, tout ce que l'on examine, reste beaucoup plus fortement gravé dans la mémoire : en effet, les travaux de l'esprit, les pensées, les émotions de l'âme, les affections du cœur, ne s'oublient presque jamais.

L'âge, les sexes, les tempéramens, l'éducation, les habitudes exercent sur toutes les facultés intellectuelles une influence marquée qui les modifie encore suivant des circonstances particulières ; c'est pourquoi dans l'enfance, jusqu'au moment de l'adolescence, on recommande généralement d'exercer la mémoire. Dans la jeunesse, jusqu'à l'âge adulte,

l'imagination domine toutes les autres ; l'âge viril est capable, pour supporter les applications suivies qu'exigent les travaux de cabinet, mais il faut en tout temps éviter la fatigue. Les femmes, plus mobiles que les hommes, possèdent la mémoire et l'imagination à un degré très-élevé ; elles auraient même du génie si on les élevait en conséquence ; mais elles en sont bien dédommagées par la supériorité qu'elles peuvent acquérir dans un grand nombre de talens agréables : les occupations trop sérieuses ne serviraient qu'à détruire les charmes dont elles sont si éminemment pourvues. Dans les hommes forts, robustes, bien constitués, qui deviennent gras, replets ; chez ceux dans lesquels prédomine le tempérament bilieux, l'intelligence reste bornée ; car l'embonpoint ne s'acquière qu'au détriment des facultés intellectuelles. Une forte constitution jointe à une santé bien établie, sont cependant des chances favorables à leur développement, quoique l'on rencontre cependant beaucoup d'individus chétifs qui soient parvenus à plus d'un nouveau genre de célébrité ; mais ils ne le devaient qu'à toutes les circonstances qui avaient pu les favoriser dans la société. Tous les travaux qui dépendent de l'intelligence, leur durée, les heures auxquelles on peut s'y livrer sans crainte, doivent être subordonnés à une multitude infinie de considérations qui ne peuvent être bien appréciées que par ceux qui sont obligés d'y être soumis. On sait que généralement le travail est plus pénible après les repas qu'auparavant ; qu'il est plus facile le matin que le soir ; qu'il ne faut jamais le prolonger trop avant dans la nuit ; qu'avec l'usage du café on l'active singulièrement, mais au détriment des forces physiques ; qu'avec des alimens faciles à digérer on travaille plus facilement qu'avec ceux qui seraient difficiles et qui exigeraient la concentration des forces

de l'estomac ; enfin, l'intelligence et toutes les fonctions qui en dépendent sont troublées, perverties par la masturbation ; la castration les rend absolument nulles, et tous les excès dans le régime les abrutit à la longue.

ART. III.

DES PASSIONS.

L'HOMME jouissant de toutes ses facultés, éprouvant sans cesse des besoins qu'il cherche continuellement à satisfaire, attribue à la sensibilité tous les mouvemens qu'il éprouve en lui-même, toutes les émotions qui l'affectent ; elles impriment à la vie une activité, une énergie qui, très-souvent, lui est utile, et même essentielle pour l'entretien de la santé ; mais, poussées à l'excès, elles ralentissent l'action des organes ; la circulation est troublée, le sang est accumulé dans l'intérieur, l'individu reste pâle ; telle est l'émotion lorsqu'elle est plus prononcée : outre la pâleur, il survient anxiété, étouffement ; tout agite ; le trouble qui paraît au-dehors change entièrement la physonomie dans l'homme tourmenté par une passion, quelle qu'elle soit ; on peut la juger facilement lorsqu'on vient à l'observer ; car, de la tête aux pieds, tout son être est affecté des mouvemens qui l'agitent ; il n'y a plus que la sérénité qui puisse lui faire reprendre son état habituel.

La joie, comme la tristesse et toutes les affections qui sont agréables ou pénibles, impriment à tous les organes une activité plus ou moins grande, qui peut même devenir dangereuse ; on a même beaucoup d'exemples de morts produites par l'une ou l'autre de ces circonstances : la peine prolongée, la douleur, l'anxiété, le chagrin produisent une altération marquée dans la santé ; l'épanchement devient adoucisse-

ment ; les consolations les apaisent et les font oublier, lorsqu'elles ne déterminent pas le découragement pusillanime ; la mélancolie, poussée quelquefois jusqu'au désespoir ; l'indécision est encore, dans le cas dont il s'agit, une sorte de tourment, mais beaucoup moins à craindre. L'ennui peut être considéré plutôt comme un vide dans les affections de l'âme, qui survient par suite de préoccupation portée sur un objet plus ou moins éloigné, plutôt que sur ceux qui sont rapprochés. Si l'on quitte entièrement le tumulte des affaires quelles qu'elles soient, et qu'on ne trouve ensuite aucun moyen de se distraire, on ne tarde pas à voir la santé s'altérer, à moins d'y être porté par une forte résolution.

L'homme que l'on enlève à ses foyers pour le transporter à de grandes distances, ne tarde pas à éprouver l'ennui d'être séparé de ses parens ; la nostalgie le fait périr. Au sortir de l'adolescence, presque tous ceux qui, par suite d'une éducation soignée, n'ont aucune idée des besoins, que le désir vague d'une chose qu'ils ne connaissent pas encore, leur fait éprouver presque continuellement, tombent dans un état de langueur dont il est très-souvent assez difficile de les sortir, surtout lorsque des habitudes vicieuses, beaucoup plus perfides encore, ne les entraînent pas dans des excès qui les consument très-promptement ; il n'y a guère que les occupations et l'exercice qui puissent les distraire et les conduire jusqu'au terme du développement complet de toutes leurs facultés physiques.

Outre les moyens de répression qui dépendent de la morale, l'hygiène en fournit beaucoup qu'il est assez important de connaître, et que nous ne devons point passer sous silence. Comme il est rare qu'on se soumette aux premiers, les seconds agissent d'une manière beaucoup plus sûre : toutes

les représentations qu'on pourrait faire ne serviraient à rien contre la haine dans un esprit vindicatif et bouillant, si on ne cherche pas à la modérer par un régime débilitant, la privation absolue de toute espèce de liqueurs fermentées, l'usage des bains plus ou moins rapprochés, les exercices modérés, et surtout par l'éloignement de tout ce qui peut servir à éveiller la vivacité des mouvemens de l'âme; au contraire, l'être débile, indolent, pusillanisme, doit être stimulé par les fortifians, les toniques, des exercices fatigans, des boissons fermentées, spiritueuses, aromatiques.

On peut encore accorder quelque chose aux passions pour en prévenir les écarts; car il serait presque impossible d'arrêter complétement l'ardeur d'un être vigoureux qui serait dans la force de l'âge, et qu'un besoin irrésistible entraînerait à satisfaire un penchant, qui n'a besoin que d'être bien dirigé pour l'empêcher de se prostituer par quelque vice aussi honteux qu'il serait coupable. En écartant, autant que possible, tout ce qui aurait pu contribuer à faire naître une passion même exaltée, c'est avoir déjà fait beaucoup pour la réprimer; mais il faut encore y ajouter les voyages et la distraction qui en est presque toujours la suite; et de plus les soins, les égards, la musique, les grands spectacles, tout ce qui est capable de produire des émotions contraires; avoir recours à la tragédie, à la comédie, au drame, s'il convient. Il est beaucoup de circonstances dans lesquelles l'homme vraiment religieux, animé d'une piété sincère, pourrait trouver au fond de sa conscience tout ce qui lui serait nécessaire pour modérer ses passions, soit en pratiquant la charité envers les autres, soit en s'acquittant de tous les devoirs qu'il peut considérer comme susceptibles de lui procurer ce calme délicieux qui le doit dédommager dans tous les instans de sa vie.

CHAPITRE V.

DES FONCTIONS GÉNITALES.

Destinées à la reproduction de l'espèce, ces fonctions sont temporaires; elles diffèrent dans les deux sexes, et aux diverses époques de la vie; peu actives dans l'enfance, elles s'annoncent à la puberté par le développement des organes qui leur sont propres, par la sensibilité qu'ils acquièrent, par les sécrétions qui s'y opèrent, par les changemens qui surviennent dans quelques parties du corps, par leur influence sur l'énergie des autres fonctions, et les diverses actions qui composent cet ordre de fonctions qui s'exécutent dans le temps et à des intervalles convenables.

Les fonctions génitales quoique temporaires et restreintes à de certaines conditions, méritent cependant en maladies, des attentions particulières, l'excitation intempestive des organes surtout à la puberté, détermine le satyriasis, diverses affections locales, souvent encore le désordre de toutes les fonctions, de toutes les facultés, le marasme, des douleurs lombaires, des anomalies nerveuses plus ou moins graves, les médecins observateurs ont souvent tiré des signes de l'état des mamelles, du scrotum, de la rétraction du testicule, de la couleur des mamelons, mais ces recherches, lorsqu'elles paraissent convenir, doivent être faites avec autant de réserve que de circonspection.

Parvenu à la virilité, le jeune homme, ainsi que la jeune fille lorsqu'elle devient nubile, prennent tous deux une nouvelle manière d'être, dont les modifications dépendent essen-

tiellement des moyens hygiéniques relatifs à leur constitution spéciale ; outre la différence dans les organes de la reproduction, l'un acquiert la force, l'énergie, le courage, soit qu'il se destine à des travaux plus ou moins pénibles, soit qu'il se destine à cultiver les sciences et les arts. Tout annonce en lui une aptitude plus ou moins grande pour tout ce qui exige une application soutenue. En général, le thorax dans l'homme est plus ample, plus évasé ; les épaules sont recouvertes de muscles larges et épais, à qui l'exercice peut encore donner plus d'amplitude ; sa tête annonce le développement parfait de l'encéphale, tandis que beaucoup plus grêle et plus amincie dans toutes les parties qui forment le tronc, la jeune fille est évasée sur les os des hanches ; le bassin prend de la largeur et devient apte à contenir l'utérus dans son entier développement : plus allongés dans toute l'étendue du tronc, les membres sont un peu plus courts ; les jambes à demi-fléchies sur leurs côtés, doivent lui servir à soutenir son équilibre pendant la gestation ; beaucoup plus susceptible d'impressions nerveuses, elle persiste beaucoup moins dans tout ce qui exige une attention continuée ; si le jeune homme est constant dans ses entreprises, la jeune fille est légère dans ses volontés ; l'un est dévoré par l'ardeur d'arriver au terme de ses travaux ; l'autre passe alternativement de l'application à la distraction, de la mobilité aux démonstrations les plus marquées du sentiment qui la prédomine : dans celui-ci, l'influence de la liqueur spermatique lui fait chercher tous les moyens de se reproduire ; dans l'autre, l'influence de l'utérus imprime à tous ses discours, à tous ses gestes, à toutes ses actions, une tendance quelquefois douce, mais d'autre fois aussi fougueuse pour se livrer au contact qui doit la rendre dépositaire d'un germe dont elle doit achever de perfectionner

le développement, et à qui elle doit donner l'existence. L'un et l'autre ont besoin d'y concourir dès que l'instant, marqué par la nature, est arrivé. Jetons le voile sur le reste.

Dès le premier instant qu'une femme est enceinte, elle ne se doit plus à elle-même; toute son existence est pour ainsi dire, sacrifiée à celui qu'elle va mettre au jour. (*V.*, pour les précautions qu'une femme enceinte doit observer, le *Manuel des gardes-malades*, p. 144.) Il serait bien à désirer que l'homme, ayant acquis la certitude d'une copulation fécondante dans l'être qui doit, pendant toute sa vie, partager ses peines et ses plaisirs, la laissât paisiblement attendre l'instant qu'elle en soit délivrée; mais les habitudes, les penchans, les occasions sans cesse renaissantes, sont loin de la laisser sans émotions à partager. On ne pourrait assez recommander la plus grande réserve, les plus grands ménagemens pendant tout le temps exigé par la nature, pour l'entier développement de l'individu qui doit en être le résultat. Trop d'accidens se renouvellent tous les jours par suite de l'abandon auquel se livrent continuellement à un commerce illicite des femmes jeunes, robustes et vigoureuses, bien qu'il n'y ait rien, en pareille circonstance, qui puisse le faire considérer comme tel dans le rapprochement des sexes, autorisé par les lois de la nature, autant que par les obligations contractées par l'hymen.

D'après tout ce qui vient d'être exposé, nous n'avons encore parlé que de ce qui s'observe le plus ordinairement dans tous les cas, où les vices de l'éducation, les habitudes ou les préjugés ne peuvent avoir rien dérangé dans tout ce qui est relatif aux lois imposées par la nature, pour la reproduction des êtres: mais qu'elles sont grandes les exceptions aux règles de l'hygiène! on ne suit que ces penchans, on n'écoute que sa volonté; et l'une des choses qui ne devrait

servir qu'à resserrer les liens qui unissent deux individus l'un à l'autre, est précisément ce qui leur cause et leur prépare des tourmens affreux au moral, ou des maladies incurables au physique, soit par suite d'incontinence ou de privation absolue.

Souvent le jeune homme s'énerve dès les premiers momens de sa vie par des jouissances anticipées; la jeune fille n'est pas exempte des mêmes écarts. Tout ce que des médecins célèbres ont pu dire de recommandable, afin de s'opposer aux terribles résultats de l'onanisme, n'est rien dans la considération que devraient en avoir ceux qui ont contracté cette malheureuse habitude; à tous les âges, dans toutes les conditions, à toutes les époques de la vie, le nombre de ses victimes est incroyable; elles sont presque aussi nombreuses dans toutes les circonstances sorties de l'imagination de ceux qui ne rêvent que le bonheur de s'opposer aux penchans irrésistibles de la propagation, puisque, selon eux, d'y penser seulement est un crime; mais aussi que de tourmens, toujours au-dessus de leurs calculs, servent à rendre encore bien plus malheureuses leurs victimes; que de maladies, que d'infirmités en résultent; un juste milieu entre l'un et l'autre de ces excès, serait, pour l'espèce humaine, ce qu'il aurait de mieux à établir; mais combien de préjugés s'y opposent!

Au milieu de toutes ces alternatives la vie s'écoule. Parvenu à quarante-cinq ou cinquante ans, un homme n'éprouve plus rien de tout ce qui peut exiger de lui la satisfaction et l'accomplissement de l'acte régénérateur pour entretenir sa santé; il peut en quelque sorte l'oublier : la femme arrive au moment où la nature va mettre un terme au flux périodique néc[illegible]aire pour la fécondation; elle achevera dans

une espèce de sommeil, les jours qui lui restent à passer avant de terminer sa carrière; l'un et l'autre existeront pour le souvenir seulement. Heureux si les chagrins, les vicissitudes, les alternatives de bonheur ou de malheur ne viennent pas troubler la tranquillité qui doit être leur partage! car dans une femme, même après le retour d'âge, lorsqu'elle est douce, tendre, affectueuse, combien de ressources il reste pour aider à supporter les peines de la vie avec celui qui fut son soutien, et la garantir des écarts d'une imagination plus exaltée, quand elle est abandonnée à elle-même. Après avoir échappé à l'hystérie, à la nymphomanie, pour peu qu'elle ait satisfait aux devoirs imposés par la nature, elle ne se verra point exposée à toutes les maladies inséparables de la continence forcée, telles que les squirrhes ou les affections cancéreuses de toute espèce.

Une observation bien digne de remarque, c'est que dans l'un et l'autre sexe tous les individus que l'on voit parcourir une longue carrière sont généralement tous ceux chez lesquels les passions ont été douces, tranquilles; qui, placés au-dessus des besoins et des inquiétudes de la vie, ont continuellement coulé des jours uniformes. Il suffirait de les interroger pour s'assurer qu'ils n'ont jamais été tourmentés en aucune manière; que, dans leur égoïsme, ils ont beaucoup plutôt songé à se prodiguer des soins assidus qu'à les donner aux autres. Tranquilles sur l'avenir, peu soucieux du passé, ne songeant jamais qu'au moment présent, ils ne pensent et n'ont jamais songé qu'à bien digérer; aussi n'ont-ils point d'autres infirmités corporelles que celles de l'âge, point d'autre objet en vue que de prolonger, aussi long-temps qu'il leur sera possible, leur douce et heureuse existence; la vie est toute entière dans les habitudes qu'ils ont

contractées, et que rien au monde ne pourrait leur faire changer. Chez eux c'est une seconde nature, au moyen de laquelle ils arrivent, sans s'en douter, au terme le plus reculé : exempts de toute espèce de maladies aiguës, ils finissent leurs jours comme ils les ont commencés.

CHAPITRE VI.

DES FONCTIONS NUTRITIVES.

Comme elles ont pour objet la préparation et l'entretien des matériaux du corps, elles sont essentiellement liées à la circulation, à l'innervation ; et la manière dont elles s'exécutent indique non seulement l'état des organes qui leur sont propres, mais encore l'énergie générale, l'action spéciale des tissus, des réseaux capillaires ; on comprend sous ce titre les quatre fonctions suivantes :

1° *La digestion*, ou préparation des matériaux nutritifs, s'exécute par le concours d'un grand nombre d'organes, et tous portent un caractère de force et de vigueur. Les dents sont blanches, luisantes, unies, serrées, fortement implantées dans les mâchoires ; leur émail est dur, opaque, très-résistant ; les gencives fermes, unies, d'un rouge pâle. La bouche humide dans toute son étendue, sans aphtes, sans fétidité ; la langue molle, souple, libre, ferme dans tous ses mouvemens ; sa surface est rosée à sa base comme à sa pointe ; et les papilles en sont molles, peu saillantes ; l'abdomen, qui contient la plus grande partie des organes digestifs, est plat, serré ; l'épigastre et les autres régions sont mous, flexi-

bles; il n'y a ni tension, ni douleur, ni chaleur, ni pulsation, ni tumeur, ni dureté.

Aussi tous les actes de cette fonction s'exécutent avec aisance et dans le temps convenable, l'appétit est grand, proportionné à l'exercice, à l'abstinence, et se renouvelle à des intervalles réglés, la soif est rare, le goût apprécie avec justesse les saveurs, la mastication se fait avec plaisir, la déglutition sans gêne; on mange indistinctement et en abondance de tous les alimens. La chymification s'opère promptement, tranquillement, sans pesanteur à l'estomac, sans accablement, pandiculation, bâillemens, rots ou flatuosités; il y a, au contraire, agilité, renouvellement des forces, aptitude au travail, la chylification se fait de même et est complète, parce que tous les viscères sont forts; enfin, les matières fécales sont liées, peu abondantes et leur éjection se fait sans douleur.

Ses altérations sont souvent causes, quelques fois effets de maladies, et il faut observer avec soin l'état des organes, le mode de leur action, les dents sont sales, sèches, enduites d'une mucosité limoneuse, noirâtre, elles sont par fois vacillantes, leur émail est diaphane fragile, d'un blanc perlé; d'autres fois elles sont serrées sur leur longueur, écailleuses à leur bord, marquées en travers par des lignes, par des points d'érosion. Les gencives sont lâches, gonflées, saignantes, bordées d'une ligne blanchâtre; la bouche sèche, fétide, remplie de mucosités limoneuses, humides, la langue pâle, rouge, jaunâtre, grise, livide, verdâtre, plus ou moins noire, lisse, chaude, gercée, épaisse, âpre; on y voit les papilles hérissées ou affaissées, l'abdomen est gonflé, boursouflé, tendu, douloureux, dans toute son étendue ou dans quelques parties la douleur augmente ou diminue par la compression, l'épigastre est relevé, l'ombilic déprimé.

Les différens actes de la digestion sont suspendus, deviennent pénibles ou se pervertissent complètement; l'appétit est dépravé, bizarre ou perdu; les alimens répugnent; la soif est plus ou moins vive; les goûts sont pervertis; la mastication lente, difficile, la déglutition des liquides ne se fait qu'avec peine, difficulté, lenteur, elle est même souvent impossible; la chylification ne s'exécute pas ou bien elle se fait avec douleur, anxiété, il y a indigestion avec flatuosités, avec les éructations aigres, odorantes, pesanteur, accablement; la chylification est incomplète, dépravée; les matières fécales sont abondantes, sérieuses, putrides et portent avec elles des odeurs particulières.

2° *Les sécrétions* et *excrétions* ont lieu dans les temps, l'ordre, la proportion et les qualités convenables; ainsi, la perspiration cutanée, la plus abondante des excrétions, est continue, douce, à peu près égale dans tous les temps, dans toutes les parties; seulement elle augmente un peu le matin avant le réveil, après le repas et par l'exercice; mais elle n'est point âcre, alcaline ou fétide. La sueur ne survient pas facilement, mais seulement par le travail, un exercice forcé, soutenu ou une température élevée; et elle est douce, chaude, uniformément répandue; elle diminue peu à peu, et cesse par le repos et la fraîcheur. L'urine est claire, citronnée, salée, peu mousseuse: elle a une odeur forte, particulière, mais sans fétidité; rougit les couleurs bleues des végétaux lorsqu'elle vient d'être rendue, ne se trouble et passe à la putréfaction qu'après un certain temps; sa quantité est peu abondante, proportionnée à la boisson, à l'état des autres excrétions; son éjection, déterminée par la plénitude de la vessie, toujours accompagnée d'un sentiment de conscience, se fait librement, sans chaleur, sans douleur. Les

excrétions alvines sont liées, moulées, consistantes, sans sécheresse, sans dureté; elles sont colorées par la bile, ont une odeur forte, fétide, mais sans putréfaction; et sont évacuées sans douleur, sans fatigue, avec le sentiment de conscience; enfin, il n'y a ni crachement, ni expectoration, ni larmoiement, ni excrétion de mucosités ou de sang par le nez ou quelque autre partie, ou du moins ces excrétions, sont rares, toujours peu abondantes, sans douleur et sans fatigue.

En maladie les sécrétions et les excrétions sont presque toujours altérées et deviennent un moyen de terminaison critique, la perspiration cutanée est partielle, irrégulière, souvent diminuée ou entièrement supprimée, quelques fois remplacée par la sueur qui, tantôt, est abondante ou légère, continue, tantôt revient à des intervalles fixes pendant le jour ou la nuit; quelques fois elle est générale, d'autres fois bornée à une partie du corps, elle peut être froide, chaude, grasse, visqueuse, acide, fétide, colliquative, symptomatique ou critique, rougeâtre, sanguinolente en laissant sur la peau une couche grasse, terreuse, saline; l'urine est aqueuse, claire, incolore, safranée, rougeâtre, noire, épaisse, mousseuse, trouble, alkaline, elle a une saveur miellée, salée, une odeur fétide, elle forme par le repos un nuage, un sédiment blanchâtre, lisse, lamelleux, furfuracé, grenu, briqueté, muqueux, purulent; sa quantité varie par un grand nombre de circonstances, son éjection est rare ou fréquente, difficile, doulonreuse, involontaire, quelques fois il y a suppression, rétention ou excrétion par regorgement et dans ce cas la vessie s'élève au-dessus du pubis, les excrétions alvines sont délayées, écumeuses, abondantes, fréquentes, bilieuses, sanguinolentes, accompagnées de douleurs, de flatuosités fermentantes, fétides, putrescentes, et leurs déjections par

fois involontaires; enfin, il y a dans quelques cas, crachement, salivation, expectoration de matières muqueuses, purulentes, membraniformes, couèneuses, d'autres fois hémorrhagie par le nez, le poumon, la gorge, l'utérus, les hémorroïdes, ces excrétions sont critiques où symptomatiques.

3° *La nutrition* s'opère convenablement dans tous les tissus, chaque partie prend sa forme, l'accroissement, les qualités qui lui sont propres, et les conserve, parce que la réparation est égale aux pertes journalières. Le tissu sous-cutané contient une certaine quantité de graisse qui remplit l'interstice des muscles, en adoucit les saillies, et forme un embonpoint agréable qui ajoute à l'élasticité, à la souplesse de la peau, sans accabler par sa masse. L'avant-bras est plus ou moins arrondi, les membres, garnis de muscles, sont fermes, rénitens, et tous exécutent librement leur mouvement.

Mais la nutrition est souvent suspendue, toujours plus ou moins altérée, dans les différentes maladies, de là provient le marasme ou amaigrissement général, quelquefois lent et graduel; d'autres fois si rapide, qu'en peu de jours les parties molles sont presque entièrement affaissées et détruites, la peau devient laxe plissée, l'avant-bras carré, les membres décharnés; c'est aussi à un vice de l'action nutritive, que l'on doit rapporter, les émaciations locales, les engorgemens compacts, les saillies exubérantes et toutes les altérations des tissus qui sont si fréquentes.

4° *L'absorption* est proportionnée à l'exhalation, et se fait d'une manière uniforme dans les diverses parties; de sorte que toutes conservent leur formes, leurs proportions naturelles; les suçoires ou orifices absorbans, ouverts aux différentes surfaces, n'admettent pas facilement les virus, les substances étrangères ou nuisibles; le trajet des lymphatiques

n'est point apparent à l'extérieur et leurs ganglions ne sont ni douloureux ni tuméfiés.

L'absorbtion n'étant pas proportionnée à l'hexalation, ou se faisant d'une manière irrégulière, la forme, les proportions des diverses parties s'altèrent; aux unes il survient des bouffissures, des œdématies, tandis que d'autres s'exténuent ou se détruisent successivement; l'action des suçoirs absorbans est augmentée dans quelques parties, elle diminue ou devient nulle dans d'autres; le trajet des lymphatiques est marqué par une ligne rouge, leurs ganglions sont douloureux, gonflés, plus ou moins durs ou compacts.

ARTICLE PREMIER.

DE L'ALIMENTATION.

Pour entretenir la santé dans tous les instans de la vie, pour fournir les matériaux nécessaires à l'existence depuis la naissance jusqu'à la mort, l'individu a besoin d'être continuellement soutenu par des alimens soumis à la *digestion*. Cette fonction, propre à tous les animaux, consiste à recevoir dans une série d'organes creux, une certaine quantité de substances alimentaires, qui par leur trajet, leur séjour dans ces organes, changent de nature, de consistance, prennent le caractère d'animalisation propre à l'individu, forment un composé nouveau dont une partie est absorbée, transmise dans les vaisseaux circulatoires, mêlée dans les liqueurs qu'ils contiennent, distribuée successivement dans tous les tissus, dans tous les organes, pour servir, par des combinaisons ultérieures à la nutrition, à la réparation des pertes, aux diverses sécrétions; tandis que l'autre, dépouillée des sucs

convenables à l'individu, est évacué comme excrément ou matière inutile aux fonctions.

Par cette enchaînement d'effets successifs, la digestion concourt à l'entretien, à l'énergie de toutes les propriétés vitales, de toutes les fonctions, elle fournit les matériaux réparateurs, et suivant son mode échauffe ou rafraîchit, entretient, excite ou déprime les forces, détermine la santé, la longévité, prévient plusieurs maladies, prédispose à d'autres, en produit beaucoup; enfin elle tient à tout et tout tient à elle.

En effet, 1º toujours l'état des diverses fonctions est relatif à l'état de la digestion; toutes se ravivent, prennent une énergie nouvelle après une bonne digestion; elles languissent ou s'altèrent si la digestion est troublée, pervertie, suspendue, si l'inanition est prolongée au-delà d'un certain terme; 2º l'exercice des diverses fonctions amène le besoin; la nécessité de la digestion et l'état des divers organes déterminent, règlent en quelque sorte l'activité, la rapidité, le mode de la digestion; aussi présente-t-elle des différences suivant le tempérament, l'âge, le sexe, la saison, le climat, l'exercice, l'habitude et même suivant la quantité, la nature des alimens, le plaisir ou la répugnance qu'ils causent; 3º enfin l'acte de la digestion en attirant, en dérivant sur ses organes une plus grande exertion de la force vitale, diminue, suspend ou ralentit, d'une manière plus ou moins marquée, les autres fonctions, qui ne reprennent leur énergie première, n'en acquièrent une nouvelle, que par le repos des organes digestifs.

Ainsi il y a une correspondance intime, une dépendance mutuelle, une connexion réciproque, entre la digestion et toutes les autres fonctions; disposition qui établit entre les

divers organes, une coordination d'activité, une alternation successive de mouvement et de repos, qui, par l'assuétude, devient périodique, se renouvelle à des temps précis, et donne lieu, en santé et en maladie, à beaucoup de phénomènes.

Un grand nombre d'organes, très-différens par leur situation, leur structure, leurs actions, coopèrent à la digestion, chacun à leur manière; les uns préparent, commencent la solution, la dissolution des alimens; les autres la perfectionnent, la complètent, en séparant, en extraiant les matériaux nutritifs : tous y ajoutent un certain caractère particulier d'animalisation, d'élaboration. Enfin, il existe entre ces divers organes une association si intime, que l'affection de l'un produit une altération plus ou moins marquée sur tous les autres. On ne doit donc pas, ainsi que l'ont fait quelques-uns, regarder comme autant de digestions les élaborations partielles que subissent les alimens dans l'estomac, l'intestin.

Pour saisir l'ensemble de cette fonction importante et complexe, on considérera successivement chacune des actions dont elle se compose, et on peut les rapporter aux sept suivantes.

Ire *L'appétition*. Action première et préparatoire qui dispose les organes à l'exercice, éveille leur sensibilité, y appelle l'énergie vitale, désir des alimens, des boissons; peine lorsqu'on l'éprouve, plaisir lorsqu'on le satisfait; qui dans l'homme sain se renouvelle à des intervalles plus ou moins éloignés, suivant le tempérament, l'âge, le sexe, la saison, le climat, l'exercice, la transpiration, l'habitude, les alimens pris auparavant, souvent périodiques et qui, suivant son objet, est le faim, désir des alimens solides, sentiment d'inanition plus ou moins vif, que l'on éprouve en

santé, lorsque l'estomac est vide depuis quelque temps. Ainsi, pour connaître les agens de la faim, il faut sonsidérer 1o les phénomènes de la faim, que l'on peut distinguer en locaux et en généraux : c'est un sentiment particulier de resserrement, de gêne, de tiraillement à l'estomac, qui s'accroît peu à peu, devient anxiété, douleur, est accompagné de l'aplatissement de l'abdomen, puis faiblesse, lassitude générale, ralentissement de la circulation, de la respiration, diminution de la chaleur, des sécrétions, augmentation de l'absorption, et successivement pâleur, amaigrissement, altération des fluides, disposition aux maladies les plus graves, troubles des idées, quelquefois avec somnolence; visions fantastiques dans les jeûneurs, d'autres fois avec cruauté; enfin, épuisement graduel plus ou moins prompt, convulsions, syncope et mort avec des phénomènes particuliers dans les cadavres.

2o L'état des organes pendant la vacuité, recevant seulement et par intervalles, quelques bouchées de salive mêlées de bulles d'air; l'estomac, par sa texture, se resserre, se contracte par lui-même, sa capacité diminue; de là épaississement de ses parois, plicature et rugosité de sa membrane interne; expression de ses follicules, allongement de l'épiploon, sorte de traction sur l'œsophage, le duodénum; sustentation moindre sur le foie, pression moindre de la rate; changement de mode de circulation dans ces organes; afflux du sang moins libre dans le tissu de l'estomac, retour moins facile par les veines, sorte d'érection des rides de la membrane villeuse, et, par conséquent, affection des extrémités nerveuses.

Ainsi la faim ne peut être attribuée à des agens mécaniques ou chimiques, mais dépend des propriétés vitales, d'un certain degré d'excitation dans l'estomac, résultant de sa vacuité, de sa texture, de sa situation, de son association avec

toutes les parties du corps. Aussi tout ce qui diminue les propriétés vitales, surtout à l'estomac, tels que le froid dans quelques animaux, les narcotiques, les passions tristes, les méditations profondes, quelques affections nerveuses, produit l'inappétence, et suivant quelques circonstances l'abstinence peut être prolongée plus ou moins; au contraire la faim est excitée par quelques amers, l'aloës; par les voyages en temps froids, les courses après le repas; elle est très-grande dans ceux qui ont l'estomac très-contractile, le pylore fort large; on la modère par une ceinture serrée, le repos, le vin.

La soif est l'appétit, le désir des boissons; besoin distinctif et indépendant de la faim dans lequel on considère, 1° les phénomènes qui caractérisent, et qui sont un sentiment de sécheresse, de constriction au pharinx, à la base de la langue, bientôt accompagné de chaleur, rougeur à ces parties, quelquefois avec un léger gonflement, toujours avec altération de la sécrétion de la salive, qui est peu abondante et très-visqueuse; puis, chaleur, sécheresse de la peau, effort à l'absorption, diminution des excrétions, constipation.

2° Les circonstances qui déterminent la soif, sont 1° tout ce qui dépouille le sang de sérosité; la sueur, la diarrhée abondante, les superpurgations, le diabète, l'ascite; 2° tout ce qui produit un certain degré de chaleur, d'irritation au pharinx, et y empêche la sécrétion perspiratoire et folliculaire; les alimens âcres, salés, certains oxides métalliques; l'ivresse, quelques maladies fébriles, gangréneuses. On calme la soif par la boisson de l'eau, mieux encore si on y ajoute un peu d'alcool, d'acide, quelques sels, comme le nitrate de potasse; on la calme aussi par l'immersion du corps, ou d'une partie seulement dans l'eau, par le séjour dans un atmosphère humide.

IIe *La gustation.* Action de goûter, de discerner les qualités sapides ; sensation qui dispose les organes à l'action, et dont la considération doit entièrement être rapportée à la digestion et ne peut en être isolée ; en effet, 1° placé à l'entrée des voies alimentaires, l'organe du goût en fait partie intégrante essentielle ; non-seulement il réside à la langue, aux papilles nombreuses qui se voient la face palatine, mais encore il s'étend aux diverses parties de la bouche, même aux pharinx ; ce que l'on démontre en y posant une substance sapide, soit par les fosses nasales, soit à travers le tympan, par le conduit guttural ; 2° il y a, entre l'organe du goût et l'estomac, une association telle, que l'état de l'un influe sur l'autre. La saburre gastrique détermine sur la langue la formation d'un limon qui altère l'état habituel du goût, ou produit le dégoût ; la faim, à un certain degré, détermine l'érection des papilles de la langue ; trop prolongée elle en amène l'affaissement, produit une sorte d'ageustie. Enfin, les impressions que font dans la bouche quelques substances, causent des nausées, des vomissemens ; hâtent, troublent ou retardent la chimification ; 3° l'organe du goût ne peut être assimilé au toucher ; son objet n'est pas de connaître les formes, les surfaces, mais la nature intime des substances ; aussi, pour la gustation, il ne suffit pas que la substance soit portée dans la bouche, mais elle doit être fluide, ou y éprouver un degré de dilatation par la salive. La mastication, les divers mouvemens que la langue excerce sur la substance portée dans la bouche, concourt beaucoup à la gustation ; 4° les saveurs, ou impressions sapides, ont une grande influence sur les différens actes qui composent la digestion ; *bonnes*, agréables, la sécrétion de la salive se fait bien, la mastication se prolonge, la déglutition, la chimification, sont faciles, promptes ; *mauvaises*, désagréa-

bles, répugnantes, la mastication est pénible, la déglutition difficile; tantôt il y a sécheresse et contriction des organes; tantôt un flux de salive froide et aqueuse, quelquefois nausée, vomissemens; à quoi l'on peut ajouter que l'odorat, la vue, même l'ouïe, présentent aussi quelques phénomènes d'association avec l'organe du goût; mais ils tiennent indirectement à la digestion. L'âge, le climat, la saison, les maladies, et surtout l'assuétude, apportent de grands changemens dans l'effet des impressions sapides et le jugement que l'on en porte.

IIIe *La mastication*, action de mâcher, diviser, écraser, comminuer les alimens solides, de les délayer, mélanger avec la salive, les fluides perspiratoires et folliculaires qui affluent ou sont sécrétés dans la bouche: première élaboration qui contribue beaucoup à la gustation, à la chymification, et qui résulte, 1° de la disposition des mâchoires; 2° de l'action simultanée des muscles; 3° des mouvemens de la langue qui, par l'action de ses muscles, porte les substances alimentaires alternativement de droite à gauche, de devant en arrière, et les ramène successivement sous les dents, jusqu'à ce qu'elles soient suffisamment atténuées, comminuées; 4° de l'afflux de la salive qui, versée dans la bouche, se mêle aux fluides perspiratoire et folliculaire de cette partie, mouille, pénètre les alimens, amollit leur tissu, délaye leur partie sapide, les dispose à l'assimilation, tandis que, par sa viscosité et une sorte d'affinité, elle retient, enchaîne les bulles d'air qui successivement se divisent, se mélangent avec les substances soumises à la mastication. Ces divers fluides ont donc des usages fort importans; aussi leur sécrétion est beaucoup augmentée par le mouvement des mâchoires, par l'action des muscles, par l'impression sapide des substances alimentaires.

IVe *La déglutition*, action de faire passer les alimens de la bouche dans le pharinx et l'œsophage pour arriver à l'estomac; opération prompte dans son exécution, mais complexe par le nombre des organes qui y concourent, par la série, la coordination de leur action. Il faut y considérer le trajet de la bouche dans le pharynx, et du pharynx à l'estomac : celle des liquides se fait, comme celle des solides, par bouchées successives ; mais elle exige une action plus vive des muscles.

Ve *La chymification*, deuxième élaboration que les alimens éprouvent dans l'estomac, conversion en chyme, c'est-à-dire en une substance homogène, pultacée, d'une fluidité visqueuse, d'une odeur particulière, fade, douceâtre, qui conserve une partie des propriétés de la substance alimentaire. Il faut y considérer, 1o la nature des alimens : nous l'exposerons plus bas. 2o Leur accumulation successive déterminée, d'un côté, par l'action du pharynx et l'œsophage qui les pousse; d'un autre côté, par la vacuité de l'estomac, sa conformation, sa disposition, l'extensibilité de ses parois, le resserrement du pylore : mais à mesure que l'estomac se remplit, ses parois se prêtent moins à l'extension, résistent davantage, se contractent enfin sur la masse alimentaire, et y restent intimement appliqués : le goût diminue peu à peu; la mastication devient plus lente, la sécrétion de la salive moins abondante; et au besoin, au plaisir de manger, succède le sentiment de satiété. Alors il faut remarquer que la dilatation de l'estomac n'est pas entièrement passive, mais relative à la qualité des alimens; s'ils sont appropriés à l'état des organes, l'estomac les reçoit avec plaisir, et se prête facilement à la distension; dans la cas contraire, il se resserre, se contracte les conserve avec peine, ou tend à les expulser. 3o Les effets des alimens dans l'estomac dépendent de l'impression qu'ils y

font, par leur poids, leur volume, leurs qualités : de là excitation des propriétés vitales de l'organe, circulation artérielle plus active dans ses parois, sécrétion perspiratoire et folliculaire plus abondante, et qui prend des qualités particulières, suivant le mode, la durée, le degré de l'impression ; modification des diverses fonctions de l'organe, l'impression qu'y produisent les alimens, l'altération qu'ils y éprouvent et l'absorption qui s'opère. 4° Le changement des alimens ou la conversion en chyme, déjà préparée par la mastication, s'opère dans l'estomac par l'afflux d'une humeur qui se forme, se sécrète dans l'acte même de la digestion, et dont la quantité et les qualités varient, suivant l'impression des alimens sur les parois de l'estomac, versés de tous côtés par les orifices perspiratoires et folliculaires. Ce suc gastrique forme autour de la masse des alimens une couche qui en mouille la surface, en pénètre l'épaisseur, en sépare les mollécules, s'y incorpore, leur donne ainsi la fluidité, et un caractère d'animalisation propre à l'individu. La chaleur augmentée par l'excitation de l'organe, sa contractilité, concourt aussi à la solution chymeuse. Tous ces effets dépendent entièrement de l'état général des propriétés vitales, de la sensibilité particulière de l'estomac et des organes digestifs. Mais la sécrétion gastrique, la chymification n'a pas lieu, ou est pervertie par un excès de réplétion, de stimulation à l'estomac ; elle est entièrement arrêtée par la ligature des nerfs ; elle est troublée, ralentie par l'étude, la méditation après le repas, par les passions tristes, les narcotiques, une douleur très-vive. 5° La sortie des alimens se fait par portions successives, à mesure qu'ils sont convertis en chyle. Cette opération, secondée par l'action du diaphragme et des muscles abdominaux, s'entretient, se répète successivement jusqu'à l'entière solution des

alimens, et la déplétion de l'estomac; sa durée est plus ou moins longue, suivant la nature, la quantité des alimens, l'état des organes, la saison, l'âge, l'assuétude, le repos ou l'exercice après le repas.

VIe *La chylification*, formation, séparation, absorption du chyle, c'est-à-dire d'un fluide doux, visqueux, lactiforme, extrait du chyme, qui conserve les propriétés essentielles de l'aliment, et a en même temps acquis un degré d'animalisation par les diverses humeurs qui y sont incorporées; on y considère 1o le passage du chyme poussé dans le duodénum par les contractions de l'estomac, qui surmonte la résistance du pylore. Le chyme s'arrête, s'accumule dans cet intestin à cause de ses courbures, de l'extensibilité de ses parois, et y acquiert un nouveau degré de solution, d'animalisation; 2o par le fluide perspiratoire et folliculaire qui fournit la membrane interne de l'intestin, et dont la quantité est augmentée par l'excitation qu'y produit le chyme; 3o par l'afflux de la liqueur pancréatique de la bile hépatique et cystique, qui, se mêlant avec le chyme, absorbe l'air et le gaz, complètent la solution des substances qui auraient échappé à l'action du fluide gastrique. Ainsi délayé, pénétré par ces divers fluides, le chyme commence à se séparer en deux portions, l'une plus fluide, plus blanche, nutritive, destinée à être absorbée; l'autre plus épaisse, teinte par la matière colorante de la bile, destinée à être évacuée.

2o La progression ultérieure du chyme est déterminée par les mouvemens de contraction, de dilatation, qui, partant de l'estomac, se succèdent, se continuent le long de l'intestin, pressent doucement et poussent peu à peu les matières qu'il contient; mais en faisant ce trajet le chyme éprouve encore une solution, une dilatation nouvelle par l'afflux, le

mélange de l'humeur intestinale, fluide d'autant plus abondant que l'intestin est moins éloigné du pylore ; que les plicatures de sa membrane interne sont plus nombreuses ; que les ramifications vasculaires y sont plus multipliées.

3º L'absorption des parties nutritives commence sans doute dans la bouche, l'estomac, mais elle s'opère spécialement dans l'intestin grêle, ce qui dépend 1º de l'état des substances alimentaires qui, par l'élaboration antérieure, ont été fluidifiées, disposées à l'assimilation ; 2º de leur progression lente dans l'intestin, de leur application intime sur sa membrane interne ; 3º du grand nombre de suçoirs absorbans qui y sont placés, du degré de leur énergie. Par ce concours de causes le chyle séparé de la portion féculente des alimens, aspiré de tous côtés par les suçoirs nombreux des vaisseaux lymphatiques de l'intestin, passe successivement à travers les ganglions du mésentère, s'y mêle avec les fluides apportés des divers lymphatiques, parvient enfin au tronc commun de ces vaisseaux, et de là à la veine-cave supérieure, où il se mêle avec le sang, et est ensuite distribué dans toute les parties, de là, cessation de tous les phénomènes de l'inanition, stimulation générale, circulation plus vive, changement dans l'état des fluides circulatoires, augmentation de la force musculaire, perspiration cutanée, sécrétion de l'urine.

VIIe La *défécation*. Dernière élaboration des substances alimentaires, séparation des fèces du chyme, excrétion du résidu alimentaire, des matières devenues inutiles, opération qui s'exécute dans le gros intestin, et à laquelle il faut considérer 1º l'entrée dans le gros intestin. En parcourant la longueur de l'intestin grêle, la masse chymeuse, dépouillée peu à peu du chyle, de sa portion la plus fluide ; par l'action des suçoirs absorbans, prend plus de consistance, une teinte

plus jaune et une odeur plus forte et, poussée lentement par le mouvement péristaltique, elle parvient au cœcum. Là ne pouvant rétrograder, à cause de la disposition des parties, elle est poussée dans le colon; arrêtée dans les cellules de cet intestin, la partie la plus fluide est encore absorbée par les suçoirs; et l'autre, composée du résidu le plus grossier des alimens, des substances tenaces qui ont résisté à la solution, et d'une portion de la bile qui les colore, acquiert ainsi plus de consistance, prend une forme globulaire, et contracte une odeur fétide, répugnante, qui dans l'homme sain ne dépend nullement de la putréfaction. 2º La progression ultérieure, l'excrétion. Parvenues au rectum, les matières fécales y sont retenues par la contraction spontanée des muscles qui forment l'anus, et s'accumulent peu à peu par la disposition de cet intestin, l'extensibilité de ses parois, mais après un certain temps par leur poids, leur volume, leur acrimonie, enfin leur impulsion, par l'abord successif de nouvelles matières, déterminent le besoin de les chasser au-dehors, et se fait apercevoir par un sentiment de gêne et de pression particulières sur l'anus, alors par la contraction du rectum et les efforts successifs du diaphragme et des muscles abdominaux qui s'y associent, les matières comprimées s'engagent dans l'anus, surmontent sa résistance, et leur excrétion, facilitée par les muscosités fournies par les follicules du rectum et de l'anus, s'achève peu à peu. Il est encore à remarquer que cette excrétion est plus ou moins fréquente suivant l'âge, le sexe, la nature des alimens, la sensibilité des organes et surtout l'assuétude; ainsi dans tous les actes de la digestion, on reconnait l'influence de la force nerveuse, des puissances vitales, il est donc bien facile de voir que tous ceux qui la considèrent

comme le résultat d'une action mécanique ou chimique sont dans l'erreur.

ART. II.

DES ALIMENS.

Tout ce qui peut servir d'aliment à l'homme doit être considéré comme substances, qui, soumises à l'élaboration particulière de ses organes, doivent lui fournir tous les matériaux capables de subvenir à son accroissement, maintenir son corps dans l'état naturel, et en réparer les pertes journalières. Il est donc nécessaire qu'elles contiennent tous les élémens organiques, ou la matière propre à les former, et qu'elles aient encore une solubilité telle qu'elles puissent être delayés par les humeurs; avoir l'affinité requise pour être assimilés ensuite; et la sapidité pour stimuler ou soutenir l'action des organes dans lesquels elles sont ingérées. Prises dans les animaux et dans les végétaux, elles sont plus ou moins composées, par leur humidité. Lorsqu'on les soumet à un dégré de température plus ou moins élevé, elles deviennent sujettes à fermenter, à se putréfier, ce qui les rend encore susceptibles de se décomposer et de s'assimiler d'une manière aussi prompte que facile, et plus ou moins durable. Aussi, d'après ces différentes qualités, les substances alimentaires sont plus ou moins nourrissantes, plus ou moins faciles à digérer. Si on veut encore les considérer d'après l'effet qu'elles produisent sur certains organes; beaucoup d'entre elles deviennent sédatives ou stimulantes; beaucoup agissent aussi d'une manière particulière sur certains organes; mais ici comme dans presque toutes les fonctions, tous leurs résultats sont toujours soumis

à l'état présent, aux dispositions individuelles, aux habitudes contractées pendant la vie.

Généralement toutes substances alimentaires choisies dans les végétaux, présentent à l'observateur une très-grande diversité dans leurs produits : presque toujours employées comme la nature les produit ; assez souvent aussi mises en usage pour servir à la nourritude habituelle après leur cuisson : les unes renferment la fécule plus ou moins abondante, et plus ou moins facile à séparer, les autres ne contiennent que des matières mucilagineuses ; quelques-unes fournissent le mucus associé à la gélatine, celle-ci est même assez souvent réunie à des principes sucrés ou aromatiques, d'autres fois à des extractifs colorés ou huileux, enfin il en est qui sont prises dans les champignons et les truffes qui y sont associées, quoique d'une nature bien différente. Mais de quelque manière qu'on puisse les considérer, il est impossible d'en trouver qui soient plus nutritives que celles où le sucre est naturellement réuni soit à la gélatine, soit à un mucilage : ainsi toutes celles qui ne contiennent que de l'eau débilitent l'estomac ; celles qui le stimulent se trouvent dans les fruits dont la pulpe sucrée se digère le plus facilement, aussi voilà pourquoi on les sucre pour les rendre moins acides, on les fait réduire lorsqu'ils sont trop aqueux, on les fait cuire lorsqu'ils sont fermes et durs à la dent, on les humecte lorsqu'ils sont desséchés, on leur fait perdre leur arôme lorsqu'il est trop fortement prononcé, on les sépare pour en empêcher la fermentation lorsqu'ils sont entassés ; enfin il ne faut user des fruits que dans leur maturité parfaite, autrement s'ils étaient acerbes on courrait risque d'être attaqué de vomissemens, qui, déjà extrêmement douloureux et fatiguans, se rapprochent encore beaucoup de toutes les affections cholériques.

SECTION 1re. *Des substances alimentaires prises dans les végétaux.*

Abricots. Fruit à noyau, l'un des plus agréables, et qui contient, en grande quantité, une substance muqueuse et sucrée, accompagnée d'un arôme particulier qui sert à en favoriser la digestion : mangé cru, lorsqu'il est mûr, il faut, comme de tous les autres, en éviter la quantité, parce qu'elle serait nuisible à la santé. On en fait une multitude de préparations, toutes plus recherchées les unes que les autres. On connait la pâte d'abricots, la marmelade. Après les avoir confits dans l'eau-de-vie, on peut les conserver pendant très-longtemps; mais ils perdent la plus grande partie de leur arôme. Dans toutes les affections qui pourraient être la suite de l'abus des abricots, on a signalé la fièvre comme particulièrement produite par sa nature; mais ils ne sont nuisibles que parce qu'ils débilitent l'action de l'estomac, et tous les autres fruits sont dans le même cas.

Acides végétaux. Produit des substances sucrées. Après leur fermentation, c'est particulièrement l'acide acétique, ou vinaigre, dont on se sert pour assaisonner les alimens. On peut l'aromatiser avec une infinité de matières différentes; ce qui ajoute encore aux propriétés stimulantes qu'il exerce sur la digestion : l'excès en est très-nuisible ; en user avec modération est au contraire très-utile dans tous les cas où la digestion est lente ou difficile. Depuis quelque temps on le remplace par l'acide piro-ligneux, ou vinaigre de bois; mais il n'est pas aussi bon, encore moins aussi agréable que l'autre : base essentielle de l'assaisonnement de toutes les plantes qu'on mange en salade, il doit exister aussi d'une manière sensible dans toutes les sauces piquantes, dans les préparations pour la conservation des végétaux : dans celles pour la

toilette, on se sert beaucoup du vinaigre; il est aussi utile que nécessaire dans tous les usages de la vie. *(Voyez les Manuels du Cuisinier, du Parfumeur.)*

Ail. Plante bulbeuse qui renferme un principe âcre et irritant, tempéré par quelque chose de mucilagineux, et dont on se sert beaucoup pour aromatiser les viandes de charcuterie, ou autres substances alimentaires. Les personnes habituées à l'ail le recherchent beaucoup; il leur devient, pour ainsi dire, un stimulant nécessaire; mais l'odeur forte que l'on conserve très-long-temps après en avoir mangé, serait plus que suffisante pour le faire abandonner par le plus grand nombre. Les habitans des campagnes frottent la croute de leur pain avec l'ail; et après l'avoir saupoudré d'un peu de sel, ils la mangent avec plus d'appétit, et digèrent mieux toutes les substances qu'ils accumulent dans l'estomac. Regarder l'ail comme un préservatif contre la contagion des maladies, est un de ces préjugés vulgaires qu'il ne faut pas adopter.

Amande. Douces ou amères, les amandes sont employées dans la préparation de plusieurs substances alimentaires: avec le sucre et d'autres ingrédiens elles servent à faire les frangipanes, les macarons, beaucoup d'autres pâtisseries, qui, toutes, en général, sont extrêmement pénibles à digérer. On les mange fraîches, desséchées; mais dans ce dernier état il faut bien prendre garde qu'elles ne soient rances; elles font la partie principale des émulsions et du sirop d'orgeat, dans lequel on ajoute rarement de la décoction d'orge; broyées avec de l'eau, le mucilage qu'elles contiennent se sépare de l'huile qui reste alors suspendue, et forme *le lait d'amandes*, qu'on regarde comme une boisson rafraîchissante, dont il ne faut user que très-sobrement, car il est difficile à digérer.

Anis. Rangé parmi les assaisonnemens aromatiques, on lui attribue la propriété d'aider à la digestion, d'être tonique et carminatif. L'action faible et peu énergique qu'il exerce sur les membranes de l'estomac, n'est point susceptible d'en troubler les fonctions, encore moins de causer quelque maladie. On emploie l'anis pour confectionner des liqueurs, et, entr'autres, l'anisette dont il ne faut jamais abuser; car elle causerait des accidens graves.

Arrowroot. Fécule qui vient de la Jamaïque, que l'on extrait de la racine du *Maranta indica*, et est absolument semblable à toutes les autres. Il suffit qu'elle soit exotique pour en vanter les effets; mais lorsque l'on considère que ses propriétés nutritives sont les mêmes que celles qu'on rencontre dans les fécules indigènes, il est bien inutile d'y avoir recours.

Artichaut. Réceptacle de la fleur de cette plante assez commune et recherchée; mangé cru avec le sel et le poivre seulement lorsqu'il est jeune et très-tendre, il excite l'appétit stimule les forces digestives de l'estomac, à cause des assaisonnemens et le principe astringent qu'il renferme; il est bien éloigné de posséder toutes les vertus spermatopées qu'on lui attribue. Lorsqu'on fait cuire les artichauts, ils sont plus faciles à digérer, parce que leur principe mucilagineux et sucré, les rend beaucoup plus sapides et moins stiptiques; c'est alors qu'on les a considérés comme échauffans, susceptibles de troubler le sommeil, d'exciter à l'acte vénérien, nous croyons cette idée peu conforme à la vérité. Voyez pour leur préparation et leur conservation le *Manuel du Cuisinier*.

Asperges. Plante mucilagineuse que l'on ne mange que dans ses jeunes pousses; peu nourrissante, elle contient un principe particulier qu'on a appelé asparagine, dont l'action spéciale est de développer dans la sécrétion de l'urine, une odeur

nauséabonde d'une espèce tellement caractérisée qu'il a fait conseiller l'asperge comme remède à employer dans les affections des voies urinaires. Mais cette raison peut-elle paraître satisfaisante lorsqu'avec quelques gouttes de thérébentine, on parvient à la détruire sur-le-champ, et à la changer en odeur de violette aussi prononcée que l'autre pouvait paraître désagréable ; quant à ses propriétés contre l'hydropysie, nous les croyons si faibles qu'elles ne peuvent pas même être nuisibles.

Aubergines. Fruit de la famille des solanées dont on fait depuis quelque temps un assez grand usage, mais sur les propropriétés desquelles on n'est pas tout-à-fait d'accord ; les uns les regardent comme rafraîchissantes, d'autres comme des spermatopées très-énergiques. Pour leur préparation, voyez le *Manuel du Cuisinier.*

Avoine. Céréale dont on nourrit plusieurs animaux ; réduite en poudre et blutée, on en obtient une farine dont il serait difficile de faire du pain, cependant beaucoup d'habitans du Nord, et entre autres les Russes, confectionnent avec la farine d'avoine un brouet plus ou moins clair ou épais dont ils font un très-grand usage. Chez nous elle n'est utile que pour engraisser les volailles et d'autres animaux, surtout lorsqu'on la mélange avec la farine d'orge. On parvient par ce moyen à les rendre tendres, délicats, charnus et faciles à digérer. L'avoine contient une assez grande quantité de gluten et de fécule amylacée, mais on en fait très-peu d'usage dans la confection du pain.

Bette. Les côtes moyennes de cette plante contiennent une substance mucilagineuse étendue dans une grande quantité d'eau ; cuites et préparées d'une manière convenable, on les mange sous le nom de *cardes*, mais elles sont pénibles à

digérer. Ses feuilles sont employées pour confectionner les bouillons préparés avec la chair des jeunes animaux, et les plantes potagères que l'on désigne sous le nom de rafraîchissantes; on les mélange encore avec celles dont on confectionne les sucs exprimés des plantes, *ou jus d'herbes.*

Betterave. De tous les végétaux c'est celui qui contient le plus de matière sucrée après la canne; elle se cultive en grand: crue, on la donne comme nourriture aux animaux; cuite au four on la mange en salade et en beaucoup d'autres manières; mucilagineuse et sucrée, elle est nourrissante et assez facile à digérer. Il faut la manger fraîche vu l'impossibilité de la conserver pendant long-temps, encore ce n'est qu'en la tenant à l'abri de la lumière et de l'humidité, que l'on parvient à l'empêcher de se moisir ou de passer à la fermentation, ce qui lui fait toujours contracter une odeur et une saveur des plus désagréable, qui en rend l'usage extrêmement nuisible et même dangereux.

Beurre, substance grasse, concrète et huileuse, obtenue en battant continuellement et fortement la crême amassée sur le lait quelques jours après sa traite; d'une digestion beaucoup plus facile que les huiles, mais qui s'altère et rancit beaucoup plus vite; sa couleur n'influe en rien sur ses qualités, parce que le plus souvent on la lui donne au moment de le faire. Après l'avoir fondu et séparé de tout ce qui reste de matière caséuse et de petit-lait, le beurre se garde pendant très longtemps; encore il faut avoir la précaution de le tenir à l'abri du contact de l'air et de la lumière: lorsqu'on le sale on retarde sa rancidité; frais, il est assez bon à manger, et regardé comme nourrissant. Comme assaisonnement principal dans la grande partie des substances alimentaires soumises à la cuisson, l'addition du beurre les rend plus nourrissantes et plus

faciles à digérer, mais lorsqu'on altère ses principes constituans en le faisant chauffer à un degré élevé, il devient sujet à des inconvéniens plus ou moins graves, qu'il est bon d'éviter en se privant d'en faire usage.

Blé. De toutes les céréales, le blé ou froment est le plus employé; c'est celui qui renferme le plus de fécule amylacée; il est la base principale de la nourriture chez la plupart des habitans du monde connu, parce qu'il fournit une substance glutineuse dans les proportions les mieux appropriées pour faire le pain; aussi celui qui est confectionné avec la farine de froment est-il extrêmement facile à digérer; très-substantiel, il contracte le moins les saveurs désagréables; léger et cassant, il se dessèche très-peu lorsqu'il a été bien confectionné; exposé à l'humidité il se moisit avec difficulté: on fait avec le lait et la farine de froment une bouillie, autrefois très-usitée pour la nourriture des enfans du premier âge, mais elle leur fatigue l'estomac, les nourrit mal en raison de la difficulté qu'ils éprouvent à la digérer; on en confectionne aussi des pâtes sèches connues sous les noms de *vermicels, semoules, macaroni.* Voyez ces différens articles.

Brugnons, variété de pêches qui a la peau très-lisse, d'une couleur violette, plus ou moins foncée, et la chair cassante plus ou moins ferme; ils contiennent un suc mucilagineux assez agréable, et légèrement acidule; plus difficiles à digérer que la pêche, on doit éviter d'en manger beaucoup.

Cacao. Semence émulsive qui constitue essentiellement la base du chocolat, d'un usage assez généralement répandu, quoiqu'il nous vienne de l'étranger. Le cacao contient une fécule chargée d'huile concrète, mêlée avec une matière brune amère, plus ou moins aromatique, qu'on torréfie pour faire le chocolat: suivant le degré de torréfaction et la partie

plus ou moins considérable de matière grasse et onctueuse qu'il contient, on le rend plus ou moins facile à digérer ; fabriqué avec addition de sucre seulement, c'est le chocolat dit de santé, celui des ignorans, parce qu'il ne contient que des substances très-indigestes, tandis que si on l'aromatise avec la canelle ou la vanille, il est beaucoup plus agréable et assez facile à digérer, c'est celui qui doit être préféré ; tout celui qu'on désigne comme analeptique ne le devient que par l'addition d'une fécule quelconque. Mangé en tablettes, au lait ou à l'eau, il y a beaucoup de personnes qui ne peuvent pas le supporter, elles doivent s'en priver entièrement.

Café. Fruit qui, lorsqu'on le soumet à une chaleur modérée et continue, développe une huile essentielle d'un arôme aussi suave que recherché par ceux qui en font usage ; torréfié convenablement, et enfermé hermétiquement, il se conserve assez long-temps ; pulvérisé à mesure que l'on en a besoin, la quantité d'eau bouillante que l'on emploie doit être proportionnée au degré de concentration que l'on veut lui donner ; sucré ensuite de manière à lui ôter seulement son amertume, le café est une boisson qui, la plupart du temps, devient, après avoir mangé, un stimulant nécessaire aux personnes qui y sont habituées : ajouté au lait après son ébullition, et pris le matin, c'est à présent le déjeûner le plus ordinaire d'un grand nombre d'individus. Quelle que soit son action sur l'estomac, il en est du café comme de toute autre chose, il faut en user et ne pas en abuser.

Canelle. Seconde écorce d'une espèce de laurier, substance aromatique très-stimulante employée dans la préparation de plusieurs substances alimentaires, et qui produit sur les membranes de l'estomac une impression plus ou moins forte, suivant la disposition dans laquelle il se trouve ; on doit l'em-

ployer en très-petite quantité, car elle ne peut que devenir nuisible aux tempéramens bilieux et sanguins, aux adolescens, à tous ceux qui peuvent être doués d'une irritabilité nerveuse, susceptible d'être augmentée par un régime échauffant; on ne doit user des liqueurs alcooliques dans lesquelles on la fait entrer qu'avec la plus grande réserve, car elles sont généralemont plus dangereuses que nécessaires à la digestion, et susceptibles d'engendrer des maladies.

Câpres. Boutons du câprier pris avant qu'ils soient en fleur, et qu'on fait confire dans le vinaigre. Il faut en user avec la plus grande modération, parce que l'âcreté qu'ils renferment, mêlée avec l'acidité du vinaigre qui les a pénétrés, exerce une action trop stimulante et trop vive sur les membranes de l'estomac.

Capucines, dont on emploie les fleurs et les graines; dans les salades les premières ne sont qu'un assaisonnement plus agréable à l'œil qu'il ne l'est au goût. Les graines se conservent confites dans le vinaigre, on y ajoute même les boutons avant qu'ils soient épanouis; elles ne peuvent guère être comptées dans le nombre des substances alimentaires.

Cardon, dont on mange les feuilles et les côtes longitudinales après les avoir étiolées avec soin; elles sont mucilagineuses: et diffèrent très-peu de la carde poirée; elles exigent beaucoup d'assaisonnement pour les rendre susceptibles d'être digérées avec facilité. *Voyez* pour leur préparation le *Manuel du Cuisinier*.

Carottes. Plante légumineuse dont on fait le plus grand usage, qui contient une substance mucilagineuse sucrée, unie à un principe résineux; on la mange cuite de toutes les manières et assaisonnée de toutes les façons, aussi agréable au goût qu'elle est nourrissante. Prise dans sa fraicheur on s'en

sert pour donner de l'odeur au bouillon de viande ; charbonnée à un feu vif, on la jette dans le pot-au-feu pour lui donner de la couleur, ce qui est encore préférable au caramel, avec lequel ou a l'habitude de la faire bouillir dans l'eau pour en extraire la partie sucrée et la matière qui la colore en jaune. On s'en sert dans les cas de jaunisse, mais le fait-on avec juste raison? il est tant d'autres substances qui jouissent de vertus admirables sur des apparences bien moins fondées.

Cassis. Fruit sucré et pourvu d'un arôme particulier; extrait sans être comprimé, le suc du cassis est acidule et légèrement gélatineux. Comme celui de la groseille il est rafraîchissant; mais lorsque la pellicule est écrasée et pressurée avec force, il entraîne avec lui la substance aromatique et devient excitant. On en prépare une liqueur spiritueuse par l'immersion dans l'alcool faible, dont l'usage peut devenir nuisible lorsqu'il est poussé à l'excès; ses feuilles, desséchées, conservent long-temps l'arôme du fruit, et au moyen de leur infusion un peu concentrée, on peut, dans tous les temps, simuler le ratafiat de cassis, en y ajoutant du sucre et de l'alcool : avec l'orcanette on lui donne la couleur; le plus souvent même c'est le moyen qu'on emploie pour attendre la saison dans laquelle ce fruit mûrit.

Céleri. Plante de la famille des ombellifères, légérement aromatique, dont on mange les feuilles étiolées, et les racines, lorsqu'elles sont tendres. L'espèce que l'on cultive à Paris est encore plus aqueuse qu'elle n'est aromatique, on ne peut guère l'employer qu'en salade; mais les grosses et belles racines tuberculeuses du céleri qui nous arrivent de Bourgogne, coupées par quartiers et préparées d'une manière convenable, sont agréables, bonnes à manger, et surtout d'une digestion très-facile.

Cerfeuil. Plante aromatique, prise dans son entier pour l'assaisonnement de plusieurs substances alimentaires, au moment de leur cuisson ; son action est très-peu énergique sur la digestion, et à moins qu'on ne l'emploie en très-grande quantité, elle ne peut causer aucun inconvénient grave.

Cerises. Fruit à noyau, légèrement acide et sucré, dont plusieurs espèces sont aussi recherchées qu'elles peuvent être agréables au goût, mais dont l'abus peut être suivi d'accidens plus ou moins graves; comme tous les fruits aqueux, leur usage est débilitant, mais préparées en compottes, en confitures, avec du sucre, et surtout lorsqu'elles sont framboisées, ou aromatisées avec toute autre substance analogue, elles conviennent parfaitement, surtout dans les convalescences ; on en fait aussi des liqueurs alcooliques, mais leur usage entraîne avec lui tous les désagrémens des stimulans auxquels il est toujours, sinon dangereux, au moins très-inutile de s'habituer, dans quelque circonstance que ce puisse être.

Champignons. Crainte des erreurs funestes dans lesquelles il est toujours dangereux de tomber, on ne doit manger que les champignons de couche. L'agaric comestible n'est guères plus gros qu'un marron, son stipe est épais, blanc plus ou moins court ; le chapeau qui le recouvre est très-facile à peluer, les feuillets du dessous sont d'une couleur rosée; sa consistance est ferme ; il a une odeur et une saveur agréable : les meilleurs sont ceux qui ont poussé très-vite sur des couches exposées aux rayons du soleil, et qui ont été cueillis promptement. Conservés pendant trop long-temps, ils deviendraient nuisibles, et quoiqu'ils soient très-recherchés, il n'en est pas moins vrai qu'ils sont d'une digestion très-difficile, et que la plupart du temps l'on ne s'en sert que pour assaisonner différentes préparations plus ou moins recherchées par les gourmands.

Châtaignes. Elles possèdent une assez grande quantité de matière sucrée mélangée à la substance farineuse qui les compose. Dans beaucoup de départemens elles remplacent même le pain, et les habitans des contrées où la châtaigne est un des alimens de première nécessité, sont forts et robustes, susceptibles de continuer pendant long-temps les travaux les plus rudes : aussi riche en matière glutineuse que beaucoup d'autres plantes céréales. Les essais qui ont été tentés pour en confectionner du pain n'ont pas été très-heureux ; d'ailleurs à quoi bon du pain avec les châtaignes, disait le bon M. Parmentier, puisqu'elles n'ont besoin de rien pour être agréables au goût et faciles à digérer, il convient donc de les considérer comme aliment supplémentaire qui peut devenir très-utile dans beaucoup de circonstances.

Chicorée. Aliment aussi sain qu'il est agréable à manger frais, cru ou cuit ; plus ou moins amère ou astringente, la chicorée est tonique, elle excite l'action de l'estomac ; on la regarde encore comme susceptible d'être employée dans les plantes dépuratives. De toutes les chicorées on préfère celle qui est amère ; dans la belle saison on la recherche jeune et fraîche ; en hiver, on en mange les pousses étiolées sous le nom de *barbe de capucin ;* avec la scarole et la chicorée des jardins, que l'on dessèche et que l'on torréfie, on prépare ce que l'on désigne sous le nom de *café de chicorée*, poudre noire ou brune qui ne sert qu'à donner au véritable café une couleur et des propriétés laxatives qui sont recherchées par les uns et répudiées par les autres. Cette plante entre encore dans la préparation des bouillons aux herbes.

Choux. Plante mucilagineuse et qui porte avec elle un principe extrêmement âcre qu'il convient de faire disparaître en jetant la première eau dans laquelle on la fait cuire. Le

choux cueilli lorsqu'il est mûr, coupé par filets très-minces, mis en fermentation dans un vase fermé et après y avoir ajouté un dixième de sel pour poids, passe à l'état acidulé. On désigne cette préparation sous le nom de sauerkraut ; quelques-uns y ajoutent des baies de genièvre, mais elles n'y servent que pour substance aromatique, on en fait assez d'usage actuellement depuis qu'on a appris ce qu'elle pouvait valoir chez les Allemands, pour qui elle est une nourriture très-recherchée ; quoiqu'il en soit, il faut avoir bon estomac pour manger les choux. De quelque manière qu'on les prépare, ils ne conviennent pas à tout le monde.

Choux-fleur. Comme toutes les autres espèces de choux, celui-ci contient un principe âcre, d'une odeur presque insupportable, que l'on fait disparaître par la cuisson, et qui ne serait accompagné d'aucun danger quand même on ferait usage de l'eau dans laquelle il se trouverait étendu. C'est un aliment doux et mucilagineux, qui, lorsqu'il est bien préparé, convient dans tous les cas où l'estomac se trouve disposé pour le bien digérer ; dans le cas contraire il est relâchant, de pénible digestion, et pourrait au moins causer des éructations, des flatuosités, qui, lorsqu'elles ne seraient pas dangereuses, pourraient être, tout au moins, plus ou moins fatigantes.

Ciboule. Espèce d'ail, mais beaucoup plus petite, dont on ne prend que les pousses, comme substance aromatique moins forte que celle du bulbe de l'ail : généralement toutes les plantes alliacées jouissent de la propriété d'exciter la perspiration cutanée, d'augmenter la sécrétion de l'urine, mais on les digère mal, et les éructations qu'elles occasionnent suffiraient seules pour en faire abandonner l'usage.

Citron. Fruit à pepins, dont l'écorce contient une huile

essentielle aromatique répandue dans toute sa périphérie, et dont la pulpe renferme un acide dont on se sert pour assaisonner à froid diverses substances alimentaires, et les rendre susceptibles d'une digestion plus facile. Mélangé avec de l'eau édulcorée avec du sucre, l'acide citrique forme une boisson assez agréable, connue sous le nom de limonade; stimulante lorsqu'elle est faite à froid et avec addition d'un tiers de vin, elle affaiblit, au contraire, lorsqu'on fait bouillir l'eau avant de la confectionner. Originaires des pays chauds, où ils sont beaucoup plus sucrés que ceux qui nous arrivent, on les mange de toutes les manières. Le limon diffère si peu du citron que fort souvent l'un est vendu et pris pour l'autre; le cédrat, les ballottins, les poncires sont peu usités dans nos contrées; ils sont du même genre, et jouissent des mêmes propriétés.

Civette. Ses propriétés sont si peu différentes de celles de la *ciboule,* que nous renvoyons à ce que nous avons dit plus haut.

Coings. Fruit âpre et acerbe, même après la maturité, qui lui donne une odeur et une saveur particulières. L'arôme des coings se conserve encore long-temps dans les liqueurs et les confitures que l'on prépare avec la pulpe râpée. Mêlés avec d'autres fruits, et cuits à moitié sucre, on en fait des compotes assez agréables et qu'on peut rendre très-utiles toutes les fois qu'il sera nécessaire de déterminer la constriction de l'intestin et s'opposer à des évacuations alvines trop fréquentes.

Compote. De tous les moyens préparatoires que l'on fait subir aux fruits afin de les conserver un peu plus long-temps, ou mieux encore afin d'ajouter à leurs qualités, ou les rendre plus faciles à digérer, ce sont les compotes qui sont les plus communes et les meilleures. Extrêmement utiles dans l'état

de convalescence lorsqu'ils sont réduits à l'état de compotes, ce n'est que lorqu'on est en bonne santé qu'on doit se permettre de les manger crus; et, après les avoir fait cuire avec moitié sucre, on doit encore y ajouter une substance aromatique, telle que la canelle, la vanille, le citron ou autre, pour augmenter les propriétés qui leur sont inhérentes, et qui les caractérisent particulièrement. Dans cet état, il est rare qu'ils soient nuisibles.

Concombres. Fruit dont la partie la plus odorante se perd par la cuisson, et dont la sapidité diminue beaucoup. Extrêmement aqueux, on le regarde comme rafraichissant; mais ce qu'il y a de plus certain, c'est qu'il est peu nourrissant et très-difficile à digérer; ce n'est même que par les assaisonnemens qu'on parvient à le rendre supportable. Quelques personnes cependant le mangent cru avec addition d'huile, de vinaigre, de sel et de poivre, et avec les hors-d'œuvre; ce qui ne prouve rien contre ses qualités nuisibles.

Confitures. Préparations faites avec les fruits de toute espèce, et dans lesquelles on fait entrer une plus ou moins grande quantité de sucre mis sur le feu. On pousse la cuisson jusqu'à une consistance convenable, afin qu'elles ne moisissent pas; on les enferme ensuite dans des pots, que l'on garde à l'abri de la lumière et de l'humidité. Il est des personnes qui les recherchent beaucoup, d'autres qui ne peuvent les supporter; cependant, dans les convalescences, on leur donne presque toujours une préférence marquée.

Les marmelades et les gelées en diffèrent si peu, que leurs propriétés sont presque les mêmes; c'est pourquoi nous n'en dirons rien.

Cornichons. Jeunes fruits de cette plante cueillis peu de temps après la floraison, et confits dans le vinaigre, auquel

ils servent plutôt de véhicule qu'ils ne sont susceptibles d'ajouter quelque chose à ses qualités. Cependant on les aromatise avec l'ail, l'estragon, la sariette, et on les emploie dans les sauces qu'on cherche à rendre stimulantes. En les soumettant à des ébullitions répétées dans des vases de cuivre, on les rend d'une belle couleur verte; mais ils contiennent des molécules qui peuvent les rendre nuisibles.

Crême. Sur le lait qu'on a laissé reposer et qui a été frappé du contact de l'air, il se forme une couche épaisse qu'on a regardée comme la partie la plus onctueuse du lait, assez rapprochée du beurre par ses qualités. Lorsqu'on la prend dans sa fraîcheur, elle contient plusieurs autres substances qui la rendent indigeste à beaucoup de personnes. Cependant, avec le café, elle est très-supportable: elle entre, comme assaisonnement, dans la préparation de plusieurs substances alimentaires, qu'elle rend beaucoup plus faciles à digérer. Gardée un peu de temps, elle devient rance; alors il ne faut pas s'en servir; mais en la mêlant récente, légèrement aromatisée et sucrée, avec le fromage, on parvient à le rendre un aliment aussi sain qu'agréable pour ceux qui peuvent digérer le laitage, surtout à la campagne.

Cumin. Graine assez semblable à l'anis, et dont les propriétés aromatiques, quoique faibles, sont cependant assez recherchées dans certaines contrées, puisqu'on l'ajoute au pain, au fromage, dans certaines liqueurs. Dans quelques pays allemands, on l'offre avec du sel et du pain; il y est même regardé comme carminatif, et susceptible d'exciter non seulement l'appétit, mais encore les forces de l'estomac: son usage ne paraît avoir rien de dangereux, mais nous n'en avons pas l'habitude.

Dattes. Ces fruits, qui contiennent une très-grande quan-

tité de mucilage sucré, servent de nourriture à un très-grand nombre d'individus en Asie. Comme elles nous arrivent presque toujours dans un état d'altération plus ou moins grande, on s'en sert très-peu, et l'on peut très-bien les remplacer par les figues et les raisins secs. Dans les alimens, elles sont peu recherchées; cependant, lorsqu'elles sont fraiches et bien conservées, on ne peut pas disconvenir qu'elles sont assez agréables à manger.

Echalotte. Plante bulbeuse et de la famille des alliacées, qui, comme elles, renferme un principe âcre, stimulant, légèrement mucilagineux, mais beaucoup moins fort; c'est pourquoi on préfère l'échalotte à l'ail, toutes les fois qu'il convient d'ajouter quelque chose aux alimens pour les rendre plus faciles à digérer.

Epinards. Bien préparée, cette plante contient une substance mucilagineuse, de la fécule colorée en vert qui, soumise à toute l'action digestive, n'éprouve aucun changement, aucune altération; c'est pourquoi on la regarde comme indigeste; mais il ne faut attribuer les légères incommodités qu'on éprouve en mangeant des épinards, qu'à la manière de les préparer: car, après les avoir fait cuire dans de l'eau bouillante, on les comminue, et on en extrait, en les pressant dans les mains, tous les sucs qui peuvent les rendre agréables, et les fécules qui les rendraient nourrissans. Quoi qu'il en soit, lorsqu'ils sont cuits et préparés d'une manière convenable, les épinards sont doux, mucilagineux, peu nourrissans, mais nullement dangereux.

Estragon. Plante indigène qui renferme une huile essentielle, aromatique, dont on se sert pour parfumer les substances alimentaires. Dans les acides, tels que le vinaigre, odeur de l'estragon se dissout très-facilement; on l'emploie

alors pour assaisonner les cornichons, les salades : c'est un excitant peu énergique, et dont l'usage ne peut être qu'agréable à tous ceux qui y sont habitués.

Fécule. Poudre plus ou moins blanche, et brillante, insipide, sans odeur bien marquée, qui ne s'altère nullement par le contact de l'air, ne se dissout point dans l'eau froide, mais qui devient très-soluble dans l'eau bouillante, se coagule par évaporation, et forme une gelée qui durcit à mesure qu'elle refroidit. Dans son état de pureté, l'estomac la digère très-facilement. Absolument identique dans tous les végétaux qui la contiennent, elle nourrit beaucoup; et les individus d'un tempérament sanguin doivent en user avec la plus grande modération. Spécialement destinée aux convalescens, aux gens affaiblis par de longues maladies, la fécule bien préparée et aromatisée convenablement, est une des premières ressources pour le rétablisement des forces vitales, lorsqu'elles ont été altérées.

Fèves. Graine légumineuse qui se mange le plus ordinairement avant qu'elle ne soit parvenue à son état de maturité parfaite : cuite dans l'eau et assaisonnée d'une manière convenable, on en fait des purées. On les mange en grain, mais elles n'en sont pas moins difficiles à digérer : elles ne peuvent même guère convenir qu'aux personnes habituées à des travaux pénibles : desséchées, on les donne aux animaux après les avoir mélangées avec de l'orge ou de l'avoine. Dans cet état, on peut encore les faire cuire et les manger en purée ; car, de toute autre manière, il n'y aurait guère de possibilité de les digérer. Quoiqu'il en soit, comme ce n'est qu'à la substance mucilagineuse et amilacée, qu'elles contiennent en très-petite quantité, qu'elles doivent d'être rangées parmi les substances alimentaires, nous en avons assez dit pour faire

voir qu'on doit apporter la plus grande réserve dans leur usage.

Figues. Fruit mucilagineux et sucré, qui, lorsqu'il est parvenu à un point de maturité convenable, est aussi agréable que nourrissant. Il est relâchant lorsqu'on en mange une trop grande quantité. Dans les figues desséchées, la substance qui les compose, exposée à l'humidité, s'altère très-facilement; elle devient roussâtre, et la matière sucrée blanchit à la surface: dans cet état de détérioration elles sont moins bonnes, et peuvent être nuisibles. Celles des environs de Paris sont très-peu aromatiques, et lorsqu'on ne se presse pas de les cueillir trop tôt, elles acquièrent par la maturité des qualité assez rafraîchissantes, mais elles n'approchent pas de celles du Midi; la consommation qu'on en fait suffirait seule pour prouver la préférence qu'elles méritent lorsqu'elles sont bien conservées. Outre l'usage que l'on fait des figues, comme substance alimentaire, on s'en sert encore dans plusieurs décoctions mucilagineuses recommandées dans beaucoup de maladies.

Fraises. Il en existe beaucoup de variétés. La préférable est celle des bois, quoique plus petite, parce qu'elle est plus aromatique. La pulpe des fraises, malgré son parfum, doit être sucrée et aiguisée d'un peu de vin; et encore avec ces précautions il est des estomacs qui ne peuvent pas la digérer à cause de la multitude considérable des petits grains qu'elle renferme; elle est même sujette à donner des éruptions cutanées, de l'agitation pendant le sommeil. Mucilagineux et sucré, il est presque impossible de conserver ce fruit. Il faut en jouir dans la saison, et surtout en éviter la trop grande quantité, parce qu'il fatigue l'estomac, surtout si l'on y ajoute de la crème, comme beaucoup de personnes le font, dans

la ferme persuasion de le rendre encore plus facile à digérer; et c'est tout le contraire; mieux vaut recourir au jus de citron.

Framboise. Fruit d'un arôme particulier qui se communique très-facilement à toutes les substances dans lesquelles on l'incorpore, et qui stimule les organes de la digestion d'une manière assez énergique : comme les fraises et les mûres, la pulpe de la framboise est difficile à conserver long-temps. Quelque moyen qu'on emploie, elle finit par s'altérer assez promptement; et dans leur état de fraîcheur elles sont même sujettes à laisser développer des vers qui les rendent, sinon dangereuses, au moins assez désagréables à manger. Pour peu qu'on en fasse abus, elles donnent des ooliques et relâchent le ventre, c'est assez pour recommander de n'en user qu'avec la plus grande modération.

Fruits. Universellement prodigués par la nature, ils sont presque partout considérés comme partie essentielle des alimens. Ceux qui sont acidules, un peu sucrés, se mangent crus; d'autres fois on les fait cuire, on les aromatise, on y ajoute de l'eau, du sucre, du vin; souvent encore on les conserve dans l'eau-de-vie : leur abus devient alors dangereux. Aqueux, aromatiques et sucrés, les fruits exercent sur nos organes une action plus ou moins marquée, contre laquelle il faut se tenir en garde; acerbes, ils peuvent causer des accidens; pris dans leur maturité et avec modération, ils sont aussi salubres qu'agréables; mais vouloir ne manger rien autre chose que des fruits serait dans nos habitudes une chose absurde; la santé ne tarderait pas à en être altérée. Comme nous parlons de leurs propriétés dans chacun des articles qui les concernent nominativement; nous ne nous étendrons pas davantage. *(Voyez,* pour le parti qu'on peut tirer des fruits, le *Manuel de l'Officier.)*

Gérofle. Clous de gérofle ou girofle, boutons non épanouis du géroflier, desséchés et pourvus d'un arôme particulier, agréable, dont on se sert beaucoup dans la préparation des substances alimentaires, mais dont il ne faut user qu'avec la plus grande modération, parce qu'il est trop stimulant.

Gingembre. Substance aromatique analogue à la cannelle, mais accompagnée d'une saveur extrêmement piquante; c'est la racine de l'*amonum zingiber.* Il ne faut en user qu'avec modération : on serait fort embarrassé de pouvoir reconnaître dans les préparations qu'on débite sous le nom de cet aromate, toutes les vertus curatives qu'on leur attribue; cela ne peut être que de l'empirisme.

Giraumon. De la même famille que le potiron. Il est peu nutritif, regardé comme très-rafraichissant; lorsque l'estomac est mal disposé, il serait nuisible d'en manger beaucoup; et lorsqu'on peut en user, il faut encore l'assaisonner convenablement, et de manière à ce qu'on puisse le digérer facilement.

Gomme, ou mucilage. Quelque que soit la dénomination par laquelle on désigne cette substance, elle se trouve très-répandue dans la plus grande partie des végétaux : leur suc plus ou moins visqueux ne pourrait jamais se coaguler en gelée; c'est même le caractère principal qui sert à distinguer la gomme. On a agité la question de déterminer jusqu'à quel point elle pourrait servir de nourriture, et l'on est assuré par des expériences qu'elle est extrêmement relâchante. Les personnes qui font un usage continuel de la gomme, qu'elle soit plus ou moins étendue dans l'eau, en éprouvent des tiraillemens d'estomac, un relâchement, une atonie générale; elle les rend susceptibles de contracter la plus grande partie des affectians cachectiques. En général, le régime mucilagineux

ne peut convenir qu'aux pléthoriques, et toutes les fois qu'il est convenable de les affaiblir.

Groseilles rouges ou blanches, et celles dites *à maquereau*. Les premières sont acidules; les autres ne le sont pas; au contraire, plus elles mûrissent, plus elles sont fades. Il serait nuisible d'en trop manger. C'est avec la pulpe qu'on extrait de la groseille, que l'on prépare une gelée, qui prend de la consistance en raison du sucre que l'on y ajoute, et des degrés de cuisson qu'on lui fait subir. Cette préparation, que l'on peut conserver très-long-temps en la tenant à l'abri du contact de l'air et de l'humidité, peut être administrée à tous les malades en convalescence. Elle est aussi très-utile aux estomacs faibles, surtout lorsqu'elle est confectionnée avec addition d'un sixième de framboises; étendue dans l'eau, elle forme une boisson acidule et agréable: on peut encore en faire un sirop d'une saveur et d'une acidité convenables dans plusieurs circonstances.

Gruau. La plus grande partie des céréales réduites en farine, et dans lesquelles domine la fécule amilacée, servent à faire le gruau, au moyen d'une légère cuisson: avec l'eau, le lait, les différens bouillons, on en confectionne la nourriture principale de tous les convalescens, des enfans du premier âge, et de toutes les personnes chez qui les fonctions de l'estomac se trouvent altérées, ou demandent des attentions particulières. Assez fades par eux-mêmes, il faut y ajouter une substance aromatique quelconque, ou bien les assaisonner d'une manière convenable. Celui qui se fait avec l'orge est le plus usité; les crêmes ne sont encore que le gruau un peu plus étendu qu'on n'a l'habitude de le faire, et qu'il est également nécessaire d'aromatiser pour les rendre salubres.

Haricots. Les estomacs robustes et bien constitués s'ac-

commodent bien de cette graine légumineuse, assez difficile à digérer. Ceux à qui elle donne des flatuosités, des éructations, quoique d'ailleurs très-nourrissante, feront mieux de s'en abstenir. En purée, elle est moins sujette à occasionner les gaz intestinaux, parce qu'elle est privée de sa pellicule, presque toujours impossible à soumettre aux forces digestives; on doit même préférer la purée des haricots rouges à celle des blancs. Pris lorsqu'ils sont verts, on ne mange que leur enveloppe : ils se rapprochent alors de tous les légumes herbacés; ce n'est que leur assaisonnement qui les rend supportables, et l'on ne doit en user qu'avec modération. Voyez pour leur préparation le *Manuel du Cuisinier*, dans chacun des articles qui les concernent.

Huile. Substance extraite par des procédés différens de plusieurs fruits, tels que l'olive, l'amande douce, la noix, la noisette, la faine, la graine du pavot blanc, le colza, la navette, le chénevis. Employée seule ou mélangée, l'huile est presque toujours difficile à digérer; certains estomacs ne peuvent même pas la supporter; elle exige beaucoup de choix et beaucoup de modération dans son usage. Pour peu qu'elle soit altérée, elle donne des coliques, et devient relâchante. Celle de toutes qui est la plus usitée, est sans contredit l'huile d'olive; mais elle est si souvent falsifiée et sophistiquée par l'addition de celles qui sont inodores, qu'on ne peut pas se flatter de l'avoir bonne, quelque prix qu'on y mette. Il est des contrées où tous les alimens se préparent avec l'huile d'olive; mais dans nos pays elle est remplacée par le beurre. Les habitans des campagnes, faute de ce dernier, ont souvent recours à l'huile de noix, de faine; mais il faut y être habitué.

Laitue. Les feuilles radicales de cette plante renferment

un suc mucilagineux assez abondant *(thridace)*. Pour les manger tendres, il faut les étioler ; telle est la laitue commune qu'on emploie le plus ordinairement, ainsi que la romaine, qui n'en est qu'une variété. Elles sont assez fades, et on ne les digère qu'à l'aide de leur assaisonnement; on peut encore les manger cuites, elles sont alors très-peu différentes des épinards. On la regarde encore comme ayant des vertus sédatives et même un peu narcotiques, c'est ponrquoi dans beaucoup de formules pharmaceutiques on prescrit l'eau de laitue comme calmante. La *romaine* n'est qu'une variété de cette plante, dont on fait encore usage comme substance alimentaire. Toutes deux contiennent un mucilage aqueux, que leur étiolement rend encore plus abondant. Peu nourrissantes, crues ou cuites, il faut les assaisonner convenablement. Pour les rendre plus faciles à digérer, on ajoute le suc exprimé de ces plantes à la confection des jus d'herbes : on les fait entrer dans les bouillons rafraichissans; elles sont même regardées comme sédatives-débilitantes.

Laurier-sauce. Son nom seul indiquerait assez à quel usage on emploie la substance aromatique dont il est pourvu, et dont l'action peu énergique sur l'estomac ne peut être dangereuse, mais il n'en est pas de même du *laurier-amande*, dont on se sert pour donner au lait l'arôme de l'amande. Comme celui-ci n'est dû qu'à la présence de l'acide prussique qu'il renferme, il serait extrêmement dangereux d'en abuser.

Lentilles. Graines farineuses, dans lesquelles il existe un principe extractif colorant, réuni à la fécule, qui leur donne une saveur très-marquée, et dont l'action tonique sur les membranes de l'estomac diffère essentiellement de celle de la fécule simple, qui n'en a aucun ; aussi la purée de lentilles ne donne presque jamais lieu aux flatuosités, aux éructations,

aux pesanteurs d'estomac qui accompagnent toujours une digestion difficile ou laborieuse; au contraire elle active quelquefois l'énergie des fonctions intestinales, au point qu'elle resserre considérablement, et les évacuations deviennent alors beaucoup plus rares. *Voyez* pour leur préparation le *Manuel du Cuisinier*.

Macaroni. Pâte féculente préparée par filets plus ou moins gros, dont on fait des potages, ou bien des entremets, qui sont très-recherchés par les amateurs. C'est plutôt à son assaisonnement et à la manière de le faire cuire qu'il faut attribuer l'empressement avec lequel il est recherché parmi les substances alimentaires, surtout lorsqu'on y ajoute du fromage de Parmesan, et qu'on le fait rissoler ou gratiner pour le rendre plus stimulant, quoiqu'il en soit, beaucoup d'estomacs ne peuvent le supporter, parce qu'il exige des assaisonnemens qui ne conviennent pas, et qu'il est nécessaire d'avoir une bonne constitution pour ne pas éprouver, à la suite du macaroni, des flatuosités, des éructations, ou un sommeil troublé par des rêves extrêmement pénibles.

Mâche. Plante mucilagineuse qu'on mange presque toujours en salade. Comme il est rare qu'elle ne soit pas accompagnée de quelques autres d'espèce différente, il serait alors difficile de la considérer dans son action sur l'estomac, mais lorsqu'on la mange seule, en grande quantité, et peu assaisonnée, elle devient laxative. On l'a encore désignée comme anti-scorbutique; mais l'analogie seulement suffirait pour prouver qu'elle ne l'est pas. Dans la saison où elle donne, il est rare qu'elle ne soit pas associée aux plantes potagères dont on confectionne les bouillons mucilagineux avec la viande des jeunes animaux : elle entre aussi dans les sucs exprimés des plantes vulgairement connues sous le nom de jus d'herbes.

Maïs. Blé de Turquie, desséché au four et réduit en farine, il est la nourriture principale d'un grand nombre d'habitans de nos campagnes ; ils en préparent une espèce de bouillie (gaudes), soit avec l'eau, soit avec le lait : ils l'assaisonnent avec le sel ; quelquefois ils y ajoutent du beurre, et le mangent soir et matin pendant des semaines entières sans en éprouver la moindre incommodité ; cependant il nourrit peu, quoiqu'il contienne de la fécule en assez grande quantité. Des individus habitués à cette nourriture en ont éprouvé des effets salutaires en en continuant l'usage régulièrement, quoique la farine de blé de Turquie ne fût préparée qu'avec de l'eau seulement, et après l'avoir fait bouillir jusqu'à ce qu'elle fût réduite à une consistance assez ferme. On confit ses jeunes pousses dans le vinaigre pour assaisonner les alimens.

Marrons. Comme ils contiennent une matière sucrée mêlée à la fécule, les marrons sont très-nourrissans lorsqu'ils sont mûrs et dans leur état de fraîcheur ; desséchés et privés de leur écorce, on peut les conserver et les employer comme substance alimentaire en les ajoutant aux viandes cuites. Dans les villes, on ne les mange que grillés ou bouillis dans l'eau ; leur trop grande quantité, surtout à la fin d'un repas deviendrait dangereuse. Il est des contrées où, pendant les deux tiers de l'année, on ne connait pas d'autres alimens ; mais on les réduit en pâte, à laquelle on ajoute du lait ou du vin blanc, en les soumettant à une chaleur continuée jusqu'à la dessiccation complète : ils sont un peu plus sucrés par suite du commencement de germination qu'ils ont éprouvé.

Melon. Fruit qui, lorsqu'il est parvenu à un état de maturité convenable, est plus ou moins aromatique, mucilagineux et sucré, extrêmement agréable pendant les grandes

chaleurs, on doit en manger sobrement, parce qu'il débilite l'action de l'estomac. Saupoudré de sel et de poivre, arrosé d'un peu de vin pur, il est moins à craindre, surtout lorsqu'il est choisi dans les cantaloups. Quelques personnes préfèrent manger les melons avec du sucre. Ce moyen ne peut servir qu'à les rendre encore meilleurs; il est aussi regardé comme sujet à donner la fièvre; mais c'est un préjugé : ce ne serait qu'après en avoir fait excès, ou par suite d'une disposition particulière qu'on pourrait en être incommodé, ce qui n'est pas étonnant.

Miel. Considéré comme substance alimentaire lorsqu'il est récemment séparé de la cire qui le renferme, le miel est agréable, doux et sucré : celui de Narbonne et du Gatinais contient des petits globules granulés, qui se rapprochent beaucoup du sucre cristallisé. Avant que ce dernier fût devenu aussi commun qu'il l'est maintenant, on ne connaissait rien autre chose pour édulcorer les alimens. Sa propriété relâchante, la promptitude avec laquelle il passe à l'état de fermentation, l'ont fait abandonner dans les choses nécessaires à la vie; on ne l'emploie plus guère que dans les substances médicamenteuses. On en fait encore une liqueur, connue sous le nom d'hydromel, qui est extrêmement usitée chez les peuples du Nord, et qui est assez agréable lorsqu'on en use sobrement.

Millet, gros ou petit; il est compris dans les céréales qui fournissent une fécule assez abondante pour servir de nourriture. Préparé avec le lait, le bouillon, avec l'eau seule, en y ajoutant du beurre et du sel comme assaisonnement, le millet est un aliment aussi salubre qu'il est agréable. Outre les peuplades africaines qui en font la base essentielle de leur nourriture, il est beaucoup de départemens en France où il

est très-recherché comme aliment, d'une douceur reconnue, nullement stimulant, propre à entretenir la liberté des évacuations, et très-nourrissant; on le recommande même par cette raison aux personnes faibles, délicates, aux convalescens, aux enfans en bas âge.

Morille. Ce n'est qu'au printemps qu'on la trouve dans les bois; pour peu qu'on la connaisse il est facile de la distinguer par sa tête ovale et conique, profondément creusée; par des anfractuositées celluleuses et sillonnées par des rides plus ou moins prononcées. Lorsqu'elle est nouvelle sa couleur est d'un gris brunâtre, à mesure qu'elle vieillit elle prend une couleur noire plus ou moins foncée.

Mousseron. Agaric odorant, qui dès les premiers jours de la saison douce paraît sur les pelouses arides, ou sur la lisière des forêts; et d'un ou deux pouces de haut, avec un pédicule plus ou moins épais, recouvert par un chapeau en globules sinueux dans leur pourtour; le tissu qui le compose est d'une couleur blanche très-agréable à l'œil, cassant; ses lames sont serrées sur elles-mêmes et extrêmement étroites. Il ne sert que d'assaisonnement, car il est encore plus indigeste que les champignons, de la nature desquels il participe.

Moutarde. Broyées sous la meule avec du verjus ou du vinaigre, dépouillées de la pellicule noire qui leur sert d'enveloppe, les graines de moutarde *(sinapis)* forment une pâte jaunâtre dont on se sert pour assaisonner de haut goût plusieurs substances alimentaires, et les rendre plus faciles à digérer, en provoquant une action plus énergique dans l'estomac On la mange encore en l'ajoutant aux viandes bouillies, grillées ou rôties; on la fait entrer dans toutes les sauces piquantes; plusieurs la recherchent et en usent avec excès, d'autres y répugnent. Mode ou caprice, son usage est assez répandu.

Faut-il croire aux vertus vantées d'une manière si extraordinaire par les grands moutardiers de la capitale; relativement à toutes les productions stimulantes pour provoquer l'appétit, entassées dans leurs magasins? Tout y est si éloigné des produits naturels, que l'on ne saurait assez recommander de ne s'en servir qu'avec les plus grandes précautions et plus la grande réserve.

Mûres. Fruit d'une acidité particulière, avant sa maturité, mais assez doux et sucré lorsqu'il y est parvenu. Comme celle des fraises et des framboises, la pulpe des mûres est mucilagineuse et contient de l'acide citrique et tartareux; moins parfumée elle devient plus relâchante. L'abus qu'on en ferait serait suivi de coliques abdominales, plus ou moins fortes; il convient de n'en manger qu'avec la plus grande modération.

Muscade. Amande du fruit du *myristica moscata;* s'emploie en poudre pour aromatiser plusieurs alimens, et les rendre susceptibles de stimuler les fonctions digestives. On doit en user avec modération, car on la regarde, avec juste raison, comme trés-échauffante.

Muscat. Espèce de raisin d'un goût aromatique particulier, qui, lorsqu'il est pris dans son état de maturité parfaite, est très-agréable, mais il faut en user avec modération. (*Voyez* le mot *raisin.*)

Navet. Racine qui contient une substance mucilagineuse et sucrée, très-aqueuse; elle porte encore avec elle quelque chose de volatil et d'âcre, qui existe plutôt dans la pellicule qui la recouvre que dans la pulpe qui la compose. Sujette à développer des flatuosités et des éructations dans l'estomac; il faut prendre garde d'en manger beaucoup, parce qu'il est d'une digestion difficile. On le fait encore bouillir dans l'eau, et on y ajoute du sucre, pour l'administrer comme remède aqueux dans

quelques affections de poitrine; mais c'est moins à la vertu renfermée dans la substance du navet, qu'il faut attribuer le relâchement qui en résulte, qu'à la propriété de l'eau qui a subi l'ébullition pendant un certain temps.

Nèfles. Fruit aussi peu estimé qu'il est peu recherché, et qu'on ne mange qu'après un commencement de décomposition, que l'on obtient facilement en le laissant achever de mûrir sur la paille; il est alors légèrement acidule et très-peu sucré. Son arôme est presque nul, sa propriété astringente est très-incertaine lorsqu'il est bon à manger. Quoi qu'il en soit, il est impossible d'en faire excès, car il rassasie promptement.

Nénuphar. Plante aquatique, qui, desséchée un peu avant sa floraison, est employée dans les boissons et dans la préparation des alimens de tous ceux chez lesquels, contre nature, on veut amortir les désirs vénériens; mais que plusieurs regardent comme devant produire un effet absolument contraire, à cause de son amertume et du principe astringent qu'elle possède à un degré plus ou moins considérable, et suivant la manière dont elle a été conservée.

Noisettes. Elles renferment une amande qui porte avec elle une saveur particulière, une odeur très sensible; elles donnent, lorsqu'elles ont été desséchées convenablement, une huile qui s'altère très-facilement. Rancies dans l'intérieur de la coque, elles sont âcres et très-difficiles à digérer. Sèches ou fraiches, les noisettes comme les avelines, si on en mange beaucoup, affectent mal les fonctions de l'estomac, et causent souvent des accidens, qu'il est facile d'empêcher en s'en abstenant, surtout après les repas.

Noix. Avant la formation complète de leur coquille, les noix sont ouvertes et vidées pour faire les cerneaux; enfin de leur

donner de la saveur, et les rendre en même temps plus faciles à digérer, on les plonge dans le suc exprimé du verjus ou dans du vinaigre; on les saupoudre ensuite avec du sel et du poivre. Plus avancées vers leur état de maturité, en les dépouillant de la légère pellicule qui les recouvre, on les mange fraîches; mais il faut en éviter la quantité, parce qu'elles sont difficiles à digérer. Desséchées lentement, on en fait de l'huile qui est prompte à se rancir; on la mange lorsqu'elle est récente, et ensuite elle ne peut servir que dans les arts, parce qu'elle sèche très-promptement.

Ognon. Bulbe plus ou moins gros, qui porte avec lui un principe âcre, mucilagineux, qu'il perd par la cuisson, et qu'il communique aux alimens auxquels on l'ajoute comme un assaisonnement irritant, et susceptible de les rendre plus faciles à digérer. Outre son usage, presque général dans tous les alimens, dans toutes les sauces, on fait depuis quelque temps, charbonner les ognons dans le four, pour être ensuite employés et mis dans le pot-au-feu, afin de donner une couleur jaune d'un brun plus ou moins foncé au bouillon, sans lui communiquer aucun goût désagréable ou *empîreumatique*, comme cela arrive avec le sucre brûlé.

Oranges. Fruit aqueux et aromatique, dont l'écorce contient une très-petite quantité d'huile essentielle, et renferme des vésicules agglomérées, remplies d'un suc recherché lorsqu'elles sont mûres et de bonne qualité. Une orange de Portugal est une chose excellente pour être prise par portions et gardée dans la bouche, afin de modérer et d'étancher la soif; celles dont on fait le plus fréquent usage sont les oranges qui nous viennent de Provence; mais il faut y ajouter du sucre, et même un peu d'eau-de-vie, pour les rendre plus agréables. Le suc des oranges exprimé dans de l'eau édulcorée, avec un

sirop quelconque, ou du sucre, est une boisson aussi bonne qu'elle peut être utile, dans l'état de santé comme dans plusieurs maladies; pour calmer la soif, faire cesser la sécheresse de la bouche, et tempérer la chaleur occasionnée par l'augmentation des mouvemens du sang, dans les fièvre ou les inflammations partielles ou générales.

Orge. Plante céréale, avec laquelle on fait différentes préparations nutritives, qui sont plus ou moins recherchées; base principale de la nourriture d'un grand nombre d'habitans des campagnes. Le pain d'orge est difficile à digérer; ce n'est qu'à leur estomac robuste qu'ils doivent de ne pas en être incommodés. Après en avoir ôté la première pellicule par la mouture, on se sert de l'orge pour confectionner des gruaux, qui, lorsqu'ils sont bien cuits avec du lait, et assaisonnés convenablement, sont une assez bonne nourriture. A demi germé il s'y développe un principe sucré avec lequel on fait la bière, en y joignant une substance amère et aromatique, telle que le houblon. On l'emploie en boisson après l'avoir fait bouillir pendant quelques minutes dans une quantité suffisante d'eau; c'est même ce que les anciens désignaient sous le nom de *tisanne;* mais après la première ébullition il faut jeter l'eau et y en ajouter de la nouvelle, parce que sans cette précaution la décoction d'orge serait d'une âcreté insupportable.

Oseille (F). Plante acidule extrêmement commune, cultivée dans les jardins; on la soumet à la cuisson pour la conserver et l'employer pendant l'hiver à l'assaisonnement de plusieurs substances alimentaires; mais comme le plus souvent, malgré tous les soins qu'on y apporte, elle se dépouille de l'acide oxalique qu'elle contient, on a beau l'étaler dans le commerce, sous la dénomination trompeuse d'*herbes cuites nou-*

velles, et la regarder comme rafraichissante, ou plutôt comme laxative, il n'en est pas moins dangereux de s'en servir comme aliment, parce qu'alors elle devient d'une digestion très-difficile pour ne pas dire impossible (*Voyez*, pour ses diverses préparations, le *Manuel du Cuisinier.)* Mêlée avec d'autres plantes, et surtout avec la poirée, elle est la base de tous les bouillons aux herbes. (*Voyez* le *Manuel des Gardes malades.)*

Panais. Racine plus ou moins grosse et allongée qui contient une substance mucilagineuse sucrée, un principe colorant et aromatique d'une nature particulière. Aussi agréables à manger qu'ils sont peu recherchés, les panais sont aussi bons que salubres à cause de l'espèce de fécule qu'ils contiennent; on les digère facilement.

Patates. Semblables à la pomme de terre; ce sont des racines oblongues, rosées à leur surface, moins farineuses, mais plus sucrées, dont la pulpe approche de celle de l'artichaut, et porte avec elle une odeur de noisette plus ou moins marquée, recherchées à cause de leur délicatesse, et peut-être encore plus à cause qu'elles sont rares. Les tiges se mangent comme les épinards, le tout se digère très-facilement. (*Voyez* le *Manuel du Cuisinier,* pages 229 et 230.)

Pêches. Fruit à noyau aussi recherché qu'il est agréable à l'œil et bon à manger, très-aqueux, beaucoup plus muqueux que sucré, quelquefois légèrement acidulé : en voilà plus qu'il n'est nécessaire pour le faire considérer comme peu nourrissant et susceptible de rendre sa digestion pénible et laborieuse; quelques personnes conseillent de remédier à cet inconvénient en y ajoutant du vin et du sucre; mais alors on détériore le parfum du fruit. Quoiqu'il en soit, il ne convient pas, surtout après avoir un peu mangé, d'en faire excès, car

il deviendrait d'une digestion très-difficile. La marmelade de ce fruit, quoique peu usitée, est cependant très-agréable, et beaucoup plus salubre que la pêche elle-même. On les conserve aussi dans l'eau-de-vie, mais il n'y a que les estomacs robustes qui puissent s'en permettre l'usage.

Persil. Plante employée comme assaisonnement aromatique dans la préparation de beaucoup de substances alimentaires, et qui agit si peu sur les fonctions digestives que son usage ne peut causer aucun inconvénient qui mérite la peine d'être pris en considération. On peut ranger dans la même catégorie *l'anis, la badiane, le céleri, le cerfeuil, la coriandre, l'estragon, le laurier, la pimprenelle, le romarin, la sarriette.*

Pissenlit. Plante très-commune qui renferme en elle même un suc laiteux plus ou moins amer. Les jeunes pousses du pissenlit, lorsqu'elles sont étiolées, se mangent en salade; on s'en sert encore dans les sucs épurés des plantes comme apéritif; on la recommande dans les boissons employées pour provoquer l'excrétion de l'urine. Il faut en manger modérément parce qu'elles sont assez difficiles à digérer.

Poireau. Le bulbe et la tige de cette plante légumineuse contiennent un principe âcre et odorant qui disparaît presque entièrement lorsqu'on les fait cuire; alors le poireau rentre dans les substances alimentaires émollientes, parce qu'il ne faut plus rien y considérer que la substance mucilagineuse qu'il renferme en assez grande quantité.

Pois. Verts et dans la primeur, les pois ne contiennent qu'une substance mucilagineuse légèrement sucrée; l'empressement avec lequel on les recherche comme tels, n'est guère appuyé sur ce qu'il peuvent avoir de bon, car ils sont souvent très-nuisibles; mais desséchés et réduits en purée, les pois chiches principalement, contiennent une grande quantité

de fécule; c'est même la seule manière de les rendre de facile digestion; car leur écorce ou enveloppe traverse, sans éprouver le plus petit changement, tout le trajet du canal intestinal pour être rendu tel qu'il a été pris. Pour activer la digestion de la purée faite avec les pois, il faut encore l'assaisonner d'une manière convenable, autrement elle occasionnerait des flatuosités, des pesanteurs et de l'embarras gastrique.

Poires. Dans la multitude et la variété des poires on n'est embarrassé que du choix; celles d'été prises à leur point de maturité parfaite, sont aussi bonnes qu'agréables; celles d'hiver, un peu plus fermes et mêmes dures, doivent être mangées crues lorsquelles sont attendries, et cuites avec du sucre, en les aromatisant d'une manière agréable, soit avec la cannelle ou la vanille. Douées de quelques qualités nutritives lorsqu'elles sont mûres, il convient cependant de ne pas en faire sa principale nourriture; elles détermineraient la débilité de l'estomac, troubleraient ses fonctions; mais en compotes, en confitures, conservées dans l'eau-de-vie, elles offrent des variétés de dessert aussi utiles que recherchées, toutes très bonnes lorsqu'on en use avec modération.

Poivre. Les baies du *piper nigrum* desséchées, privées de leur écorce et réduites en poudre plus ou moins fine ou grossière, constituent cet assaisonnement aromatique, d'une âcreté presque brûlante, que tous les individus recherchent avec une aussi grande avidité qu'il devrait être rejeté; il est presque devenu un stimulant nécessaire, cependant il excite sur l'estomac une action d'autant plus grande qu'il est bien conservé et sans mélange; il y produit une chaleur incommode. Il est contraire aux jeunes gens, aux hommes robustes, pléthoriques, sanguins, disposés aux accidens inflammatoires;

son usage modéré ne peut convenir qu'à ceux qui sont lymphatiques, après des exercices violens, et ils ne doivent encore en user qu'avec modération.

Pommes. Fruit aussi varié dans ses espèces que dans les produits qu'il peut fournir, soit qu'on les regarde comme substance alimentaire, soit qu'on vienne à les considérer comme matière à produire des boissons stimulantes ou médicamenteuses : acerbes avant leur maturité, elles deviennent peu à peu plus ou moins sucrées et acidules ; quelques estomacs ont même de la peine à les digérer, à moins qu'on ne les fasse cuire en compotes, et qu'on n'y ajoute moitié sucre et une substance aromatique quelle qu'elle soit ; c'est lorsqu'elles sont préparées de cette manière quelles conviennent aux convalescens. On en fait encore de la gelée, très-utile dans ce dernier cas : quant aux tablettes de sucre de pommes fabriquées chez la plupart des confiseurs, malgré leur titre elles ne contiennent pas un atôme de gelée de pommes ; c'est du sucre seulement cuit à consistance convenable.

Pommes de terre. Extrêmement riche en matière féculente, ce tubercule est actuellement aussi généralement cultivé qu'il l'était peu autrefois. Avec addition de farine ou de sa fécule on en fait du pain. Dans toutes les préparations auxquelles l'art du cuisinier a pu les soumettre, elles présentent à la fois une nourriture aussi agréable que facile à digérer ; et, depuis sa simple cuisson sous la cendre chaude jusque dans les pâtisseries les plus raffinées, la pomme de terre peut servir d'aliment aux pauvres comme aux riches : sa fécule en bouillie dans l'eau, le lait, le bouillon gras, est une ressource précieuse pour la nourriture des convalescens et des enfans en bas âge. L'industrie a tellement varié son produit qu'il n'est aucune partie de cette solanée dont on ne retire quelque

chose; on en fait des sirops, elle fournit aussi par la fermentation de l'alcool, qui ne le cède en rien à celui du vin, et dont on fait des liqueurs aussi bonnes qu'avec les eaux-de-vie les plus renommées.

Potiron, fruit cucurbitacé, caractérisé par un principe odorant insupportable avant qu'il ne soit parvenu à sa maturité parfaite, plus ou moins volumineux; on le regarde comme peu nourrissant; il pourrait même être nuisible si l'on en mangeait avec excès. Son usage continué pendant quelque temps, détermine l'affaiblissement de l'estomac. *(Voyez*, pour ses meilleures préparations, *le Manuel du Cuisinier.)*

Prunes. Fruit à noyau regardé comme muqueux et sucré; cependant quelques espèces sont légèrement acides : il en est beaucoup qui sont très-agréables au goût, et de ce nombre, la reine Claude, celle appelée Sainte-Catherine, la mirabelle, le perdrigon, la prune de Monsieur, tiennent le premier rang. Plusieurs sont la base des confitures et des marmelades recherchées dans la mauvaise saison; on les conserve aussi dans l'eau-de-vie : plusieurs espèces, soumises à la fermentation, donnent une liqueur peu différente de l'eau de cerises (kirschewasser). Les prunes desséchées au four et conservées à l'abri de l'humidité, sont connues sous le nom de *pruneaux*; elles sont laxatives : il en est même dont la pulpe, aiguisée avec l'aide du citron, remplace très-bien les tamarins. On les emploie comme purgatives, et, dans la convalescence comme relâchantes; mais sans addition d'aucune autre substance : ceux de Damas sont préférables. *(Voyez le Manuel des Gardes-Malades.)*

Raifort sauvage. Racine dont on se sert après l'avoir râpée, pour l'associer aux alimens dont on veut activer la digestion; le principe âcre qu'elle renferme en augmente la saveur d'une manière tellement forte, qu'elle pourrait servir d'assaisonne-

ment sans y rien ajouter. Considérée comme un des anti-scorbutiques les plus énergiques, la racine de raifort s'emploie dans tous les cas où il convient de relever et soutenir les forces de l'estomac: on administre son infusion mélangée avec du vin, pour boire pendant les repas au lieu d'eau ordinaire: elle est la base essentielle du vin et du sirop de raifort composé, plus connu sous les noms de *vin* et *sirop anti-scorbutique :* prise avec modération, et comme de la moutarde, elle convient à beaucoup d'estomacs débiles.

Raiponce. Plante que l'on mange entière, et que l'on ajoute aux salades, sans amertume et presque sans aucune saveur : son action est nulle sur l'estomac.

Raisin. Dans l'état frais il est regardé comme très-peu nutritif; mais aussi on lui attribue de grandes propriétés rafraîchissantes et plus ou moins laxatives. Est-ce avec juste raison qu'on le regarde comme moyen curatif à employer dans les affections qui dépendent d'une altération particulière des viscères abdominaux, et comme le moins nuisible de tous les fruits? Nous n'en croyons rien, et nous ne pouvons assez recommander la plus grande réserve sur l'usage du raisin : pris en trop grande quantité, non-seulement il donne lieu aux diarrhées colliquatives, mais il est encore un aphrodisiaque des plus énergiques, surtout lorsqu'il est bien mûr et aromatique, comme le *chasselas* et le *muscat.* Plusieurs fois nous avons vu des femmes tomber dans des accès convulsifs d'hystérie, qui duraient des jours entiers, pour avoir cherché à satisfaire leur goût pour cette espèce de fruit. Les raisins secs ne sont employés que dans les tisanes; il faut rechercher ceux qui sont petits, arrondis, bien desséchés, blanchis et très-bien conservés.

Raisiné, mélange confectionné avec parties égales de moût

de raisin et des poires bien mûres et choisies, coupées par quartiers; fait sans addition de quelques fruits sucrés, le raisiné prendrait une âcreté et une consistance sirupeuse irritantes, qui le rendraient extrêmement désagréable. En automne, il en arrive une quantité considérable, que l'on étale ensuite chez les épiciers; mais il est assez ordinairement mal fait, avec des fruits acerbes et de mauvaise qualité; plus mal conservé encore dans les boutiques, exposé continuellement au contact de l'air, de la lumière, il devient tellement acide qu'il est impossible d'en manger sans éprouver ensuite des coliques intestinales plus ou moins graves.

Rémoulade. On désigne sous cette dénomination un mélange fait avec la moutarde ajoutée au vinaigre, avec du poivre, du sel, des plantes alliacées, ou autres, pour assaisonner et ajouter aux alimens crus ou cuits. L'excitation qu'il produit sur les membranes de l'estomac doit toujours tenir en garde sur l'emploi de ce moyen: on ne doit en user qu'avec la plus grande réserve.

Riz. Nourriture aussi bonne qu'elle est agréable, et qui possède des qualités éminemment substancielles: peu glutineux, le riz ne fermente que difficilement. On le prépare de beaucoup de manières *(Voyez le Manuel du Cuisinier)*: avec le bouillon, avec l'eau, avec le lait, avec l'addition de quelque substance aromatique, avec le safran, comme font la plupart de ceux qui mangent le pilau, on vient à bout de confectionner avec le riz une substance plus ou moins épaisse, qui, portée dans l'estomac, se digère assez facilement, et qu'on a toujours considérée comme susceptible de resserrer le ventre. L'eau dans laquelle on a fait bouillir et crever le riz est un moyen employé dans la dyssenterie.

Safran. Employé comme assaisonnement, le safran se

trouve dans le commerce de l'épicerie ; ce sont les stygmates du pistil des fleurs du *crocus sativus*. On donne une couleur jaune, agréable à toutes les pâtes dans lesquelles on ajoute le safran étendu et délayé dans l'eau ; on les rend par ce moyen, plus faciles à digérer.

Sagou. Fécule desséchée et extraite du palmier, qui renferme en elle-même une si petite quantité d'autre substance, qu'il serait impossible de lui attribuer des propriétés différentes à celles de la fécule de pommes de terre.

Salep. Extrait des tubercules de quelques orchis. Le salep, même celui qui nous arrive de la Perse, jouit absolument des mêmes propriétés que celui qu'on prépare avec la pomme de terre ; les orchis indigènes le fournissent avec les mêmes propriétés : pourquoi donc le faire venir à si grands frais? Que deviennent alors tous les chocolats analeptiques au salep de Perse, dont on abuse la crédulité et la confiance de ceux à qui on les fait surtout payer très-chèrement?

Salsifis. Racine fusiforme composée d'une substance mucilagineuse, douce, sucrée, laiteuse, qui, lorsqu'elle est convenablement cuite et assaisonnée, devient très-nourrissante et facile à digérer. (*Voyez*, pour ses préparations, le *Manuel du Cuisinier*.)

Sarrazin. Blé noir, avec la farine duquel on fait des gâteaux ou galettes fort recherchés par ceux qui en ont contracté l'habitude. Dans la Bretagne et la Normandie, on est bien éloigné de regarder le sarrasin comme nuisible et de bien difficile digestion ; on aurait beau le leur défendre, rien ne pourrait les empêcher de considérrer la farine de sarrasin comme un aliment très-facile à digérer. Quoi qu'il en soit, on a beau le vanter comme légèrement tonique, on a beau le préconiser comme un moyen propre à restaurer un estomac

délabré, la prévention ne doit rien changer dans son usage ; c'est à ceux qui en mangent à voir ce qu'il leur occasionnera, et se gouverner en conséquence.

Scorsonère. Racine fusiforme employée comme aliment, mucilagineuse, sucrée, laiteuse. Quelle que soit la manière de la préparer, elle est bonne à manger, surtout lorsqu'elle est fraîche et dans son état de maturité parfaite ; avec des assaisonnemens convenables, elle est de digestion facile et assez nourrissante. *(Voyez*, pour ses diverses préparations, le *Manuel du Cuisinier.)*

Seigle. Cultivé en grand et extrêmement commun, le seigle donne une farine d'assez bon goût, et dont se nourrissent une grande partie des habitans des campagnes. Heureux sont ceux qui, sur deux parties de seigle, peuvent en ajouter une troisième de froment! leur pain est beaucoup meilleur, plus nourrissant et facile à digérer. On le regarde comme très-rafraichissant ; mêlé avec le miel ou la mélasse, il fait la base de ce que l'on désigne sous le nom de *pain d'épices*, dont il est toujours nuisible de manger en grande quantité. Avec le choix de la farine de seigle, on confectionne des petits pains assez recherchés par ceux qui ont l'estomac assez bon pour les bien digérer : de toutes les farines, c'est encore celle que l'on préfère pour la préparation de la colle en pâte.

Semoule ou *semouille*. Pâte féculente, confectionnée avec a farine de froment sans aucune espèce de fermentation, ex-rêmement commune dans le commerce. C'est une substance rè-nourrissante que l'on prépare avec l'eau, en y ajoutant n assaisonnement convenable, avec le lait, le bouillon, et ui constitue un des meilleurs potages que l'on puisse em-loyer dans les cas où l'estomac est débilité d'une manière uelconque. Très-usitée pour la nourriture des enfans, il

convient cependant de ne pas s'en servir continuellement. Mais en changeant de temps à autre la semoule, et en employant d'autres substances alimentaires qui lui soient analogues, on en obtient les résultats les plus avantageux.

Sucre. Principal agent de la fermentation, contenu en plus ou moins grande quantité dans presque toutes les substances alimentaires tirées des végétaux; le sucre est maintenant d'un usage presque universel. Peu importe son extraction : qu'il soit solide ou liquide, il est d'une saveur agréable; mélangé avec d'autres alimens, il en facilite la digestion. Nous sommes cependant bien éloigné de croire à toutes les qualités malfaisantes, aussi bien qu'à toutes les merveilles qu'on lui attribue généralement dans toutes les occasions. On se sert ordinairement de celui qui est extrait de la canne à sucre. Dans tous les autres végétaux, il est associé au mucilage, aux acides, aux huiles essentielles, aux principes colorans ou extractifs. Ceux dont on en retire une plus grande quantité sont la betterave et le raisin; mais ce dernier ne peut pas cristalliser : les châtaignes en contiennent aussi. Le chocolat, le café au lait, les pêches, les fraises sucrées sont plus faciles à digérer. Une verrée d'eau sucrée prise quelques heures après un repas copieux, le rend plus facile à passer et en accélère la digestion. L'addition de l'eau de fleurs d'oranger ne peut servir qu'à y adjoindre des propriétés contraires. Son action sur les dents n'a pas encore été jusqu'ici prouvée d'une manière suffisante; elle est absolument nulle dans les mille et une manières dont les confiseurs le préparent : les dragées sont extrêmement nuisibles surtout dans le bas âge. Les cassonades blanches peuvent le remplacer; les bises et les brunes contiennent encore de la mélasse qui les rend d'une saveur désagréable : l'usage de cette dernière, prise à haute dose,

ou continué pendant un certain temps, devient laxatif; prise comme substance alimentaire, il serait impossible de la digérer.

Tapioca. Fécule obtenue par la décantation du suc de *jatropha manihot*, après avoir été lavé et desséché; on le connait encore sous le nom de *sagou blanc*. Ses propriétés alimentaires sont absolument les mêmes que celles du sagou et du salep, ou toute autre substance dont la fécule est la base premiere. Cuites avec de l'eau en y ajoutant du sel et du beurre, dans le bouillon gras, avec du lait, on peut avec toutes les fécules faire des potages extrêmement nourrissans, et qui ne demandent pas une action bien grande dans les forces de l'estomac pour être parfaitement digérés : voilà même pourquoi on le vante dans les convalescences où les malades doivent apporter la plus grande attention dans le choix des substances alimentaires.

Thé. Feuilles desséchées, qui viennent de la Chine, et dont les qualités ne sont variables que par la manière dont elles ont été recueillies ou préparées. Leur infusion, par l'eau bouillante, est la liqueur aromatique désignée sous le nom de *thé*. Pris avec modération et peu chargé, ceux qui y sont habitués le regardent avec raison comme une boisson agréable; mais devraient-ils en prendre une quantité aussi considérable? Dans l'intention de faciliter la digestion, de se procurer des sensations agréables, sans avoir recours aux spiritueux, d'exciter la sueur, la perspiration cutanée, ils se débilitent au point que leur estomac supporte avec peine les alimens. On prend le thé avec addition du sucre, du lait; avec les liqueurs spiritueuses, telles que le rhum, l'eau-de-vie on fait le punch, mais il faut y ajouter le jus de citron. On le mêle avec les vins de toute espèce, ce qui le rend en-

core plus stimulant; et les personnes susceptibles d'impressions nerveuses doivent se l'interdire tout-à-fait, car suivant le moment où elles prennent du thé très-aromatique, elles en éprouvent quelque bien-être ; l'état d'affaissement ou de prostration des forces qui en est toujours la suite ne peut que leur devenir dangereux et funeste.

Tomate. Fruit du *solanum lycopersicum* rouge; lorsqu'il est parvenu à sa maturité, il contient un liquide acidule qui le fait rechercher comme assaisonnement : son action très-peu énergique le fait regarder comme nul.

Topinambours. Tubercules dans lesquels le mucilage se trouve légèrement visqueux et sucré. Assez faciles à digérer, on leur attribue cependant l'inconvénient d'exciter des flatuosités, d'être échauffans; mais ceci n'est pas bien prouvé. Quoi qu'il en soit, le topinambour est très-peu recherché dans les usages alimentaires.

Truffes. Elles contiennent une très-grande quantité de fécule; il en existe trois variétés : celles de Bourgogne, qui ont une légère odeur alliacée; celles de Provence, et celles du Périgord, les plus aromatiques, et par conséquent les plus recherchées. Toutes les truffes en général sont extrêmement difficiles à digérer; lorsqu'on en mange avec excès, il est très-rare qu'elles ne donnent pas une indigestion plus ou moins grave. Il est bon de ne pas croire tout-à-fait aux vertus admirables qu'on leur attribue toutes les fois qu'il s'agit d'aphrodisiaque; elles n'agissent comme stimulant que par l'arôme qu'elles contiennent, et rien n'est moins prouvé que son efficacité en pareille circonstance : on doit les considérer comme assaisonnement, et non comme substance alimentaire.

Vanille. Fruit du *lepidendrum vanilla*, substance aromatique aussi agréable qu'elle est douce, d'un usage assez fréquent

pour aromatiser diverses préparations élémentaires, et surtout le chocolat. *Voyez* l'article *Cacao*. Partout où la vanille entre comme arôme elle donne des qualités qui doivent être non-seulement préférées, mais qui sont encore dépourvues de tout danger, à moins qu'on n'en abuse; il en serait alors de la vanille comme de toute autre matière employée dans le même but.

Vermicel ou *vermicelle*. Cette pâte féculente préparée par la dessiccation sans avoir été précédemment soumise à la fermentation, ne diffère de ses analogues que par la manière dont elle a été coupée avant d'être desséchée. Comme toutes les autres, avec le lait, le bouillon gras, l'eau simple à laquelle on ajoute du beurre et du sel, le vermicel est bon à confectionner des potages, très-facile à digérer et en même temps très-nourrissant; aussi le recommande-t-on dans tous les cas de maladies où l'estomac exécute mal ses fonctions; dans les convalescences à la suite d'affections gastriques prolongées; toutes les fois que sous un très-petit volume on veut contenir une grande quantité de matière nutritive. La seule attention qu'il convient d'apporter, lorsqu'on le prépare au maigre, c'est d'employer du beurre bien frais, et qu'il n'ait aucune odeur de rancidité ou nauséabonde.

Vinaigre. Acide végétal le plus usité de tous lorsqu'il s'agit, non-seulement d'ajouter un assaisonnement à quelques-unes des substances alimentaires, mais encore lorsqu'il est nécessaire de les rendre susceptibles de se conserver pendant plus ou moins long-temps, leur ajouter des qualités nouvelles ou augmenter celles qui leur ont été données par la nature. Quels que soient les procédés employés pour obtenir l'acide acétique, celui qui sera et qui doit être préféré dans tous les temps et toutes les circonstances, c'est celui que l'on obtient

avec le vin acidifié. Actuellement qu'on le fabrique au moyen de la combustion du bois dans des vaisseaux fermés; il faut faire attention au choix du vinaigre, car, outre que l'acide pyroligneux conserve toujours une odeur empireumatique, son action est bien différente sur l'estomac; il ne doit même remplacer le vinaigre de vin que dans les procédés pour obtenir les objets relatifs aux arts. Le bon vinaigre, pris avec modération, sert à stimuler l'appétit; avec les sirops, le sucre, il est rafraîchissant dans les alimens; il facilite la digestion; mais son abus cause l'amaigrissement, donne lieu a des maladies d'estomac dont les résultats infaillibles sont l'éthisie, le marasme et la mort.

Le verjus et le citron sont encore des acides plutôt employés comme substance aromatique stimulante, que pour remplacer les propriétés du vinaigre dans les usages ordinaires de la vie.

Section 2e. *Des substances alimentaires prises dans les animaux.*

De toutes les substances alimentaires choisies dans les animaux, les meilleures sont toutes celles qui possèdent déjà un certain degré d'animalisation acquis par l'âge, car dans l'animal trop jeune les parties constituantes ne sont qu'un fluide aussi gluant que visqueux, plutôt indigeste que susceptible de nourrir ceux qui en feraient un usage inconsidéré: mieux vaudrait encore, pour ne pas être incommodé, avoir recours à ceux qui seraient plus avancés, et choisir en même temps quelques-unes des parties chargées de gélatine, pourvu surtout qu'elles ne soient pas dominées par la graisse. On désigne sous le nom d'*osmazôme* l'odeur savoureuse qui est exhalée par les viandes dans le moment de la cuisson, à la-

quelle on doit toujours avoir recours pour les rendre d'une digestion plus facile, qu'elles soient alors grillées, rôties, bouillies, mangées chaudes ou froides, elles peuvent convenir dans tous les temps et à tous les estomacs, lorsqu'elles portent avec elles cette odeur arômatique particulière dont nous parlons, et qui sert encore à la faire distinguer sous les noms de viandes tendres, blanches, et de viandes faites ou noires; dans les premières on comprend toutes les volailles prises à point; par les secondes on désigne le bœuf, le mouton, même la chair du porc, lorsqu'il a été bien soigné avant son abattage, et mieux encore après dans les préparations qu'il doit subir pour être conservé : tout ce qui constitue le gibier doit être mangé frais et sans être faisandé ou plutôt pourri.

Agneau. Lorsqu'on le destine à être mangé il est nécessaire qu'il soit parvenu à cinq ou six mois, alors sa chair est bonne, agréable au goût, légèrement glaireuse; la substance gélatineuse que l'on en obtient par la cuisson est parfaitement élaborée : avec un estomac bien portant on peut alors se le permettre pour nourriture, et son résultat immédiat est la liberté des évacuations alvines.

Alose. Poisson fade, très-peu agréable à manger, et qui n'est rendu supportable que par les assaisonnemens dont on l'environne; il ne se rencontre que dans une saison de l'année, et c'est celle qui peut fournir le plus communément les substances qui lui servent d'accompagnement. Assez facile à digérer, il passe plus facilement encore à la décomposition : on ne doit en faire usage que lorsqu'elle est dans toute sa fraîcheur, autrement elle est d'une âcreté qui la rend insupportable au goût et plus encore à l'estomac.

Alouettes. Sont des oiseaux dans lesquels la substance fibreuse possède une grande quantité d'osmazôme; en autom-

ne, leur graisse ajoutée à leur chair extrêmement sapide, est très-recherchée, quoiqu'elle soit sujette à rancir très-promptement, et devienne d'une digestion des plus difficiles, par les rapports qu'elle occasionne le plus ordinairement pour qu'on en mange une certaine quantité. Les *mauviettes* ne sont qu'une variété de l'espèce.

Anchois. Considérés sous le rapport des assaisonnemens dans lesquels on le fait entrer soit par goût, soit par luxe. Les anchois sont mis sur les tables plutôt pour faire passer les autres alimens, que pour en servir eux-mêmes. On ne les emploie qu'après avoir été conservés dans la saumure. Ils sont considérés comme stimulans et d'une digestion très-difficile.

Anguille. Huileuse et grasse lorsqu'elle a acquis un certain volume, l'anguille, malgré toutes les préparations inventées par ceux qui s'occupent de cuisine, est un poisson des plus difficiles à digérer, quoique très-recherché. Tous les assaisonnemens de haut goût qu'on est forcé d'y adjoindre suffiraient pour prouver combien il faut en manger sobrement; elle est d'ailleurs un aliment que l'odeur de la vase doit rendre encore assez désagréable pour ne pas dire mauvais.

Barbeau. Poisson plus ou moins gros, dont la chair est compacte, la fibre serrée, fade, visqueuse et grasse; pour peu qu'on y ajoute des assaisonnemens convenables, on le digère avec assez de facilité Quelques personnes ont révoqué en doute les nausées et les vomissemens occasionnés par les œufs du barbeau, mais c'est à tort; seulement c'est dans la saison où ce poisson fraie qu'il est nécessaire de s'abstenir d'en manger, parce qu'ils purgent, et qu'ils ne se digèrent pas du tout Quoi qu'il en soit, plus le barbeau est volumineux moins il incommode, mélangé avec d'autres poissons. Le ragoût connu sous le nom de *matelotte*, dont il se

trouve constituer une partie, est beaucoup meilleur ; cependant il faut en user sobrement.

Bécasse et *bécassine*. Oiseaux de passage, aussi recherchés dans la saison, qu'ils sont estimés par les amateurs, qui les regardent comme faciles à digérer, très-nourrissans et pourvus d'une substance aromatique particulière, dont l'action principale, après s'être fait sentir sur l'estomac, agit sur toutes les autres parties du corps. Non-seulement on se délecte de leur chair noirâtre, mais encore des matières excrémentielles qui sont renfermées dans l'intestin. On les recueille très-précieusement ; et si elles venaient à manquer, la bécasse serait réduite au rang des oiseaux les plus communs. Quoi qu'il en soit, elles sont plus ou moins difficiles à digérer, suivant l'état de l'estomac. Il ne faut pas en faire sa nourriture principale.

Bec-figues. Petits oiseaux extrêmement gras, recherchés surtout dans le temps des vendanges. Il faut, autant que possible, les manger frais, et, après les avoir dépouillés, par le moyen du feu, de leur graisse qui se rancit très-promptement, et qui est ensuite dangereuse.

Bœuf. Animal ruminant dont on se nourrit dans presque tous les pays connus. Châtré, lorsqu'il est parvenu à son entier développement, il est soumis à des travaux continuels jusqu'à ce qu'il soit engraissé pour venir à la boucherie : la longue route qu'on leur fait parcourir ne sert même encore qu'à briser leurs fibres musculaires, et les rendre plus tendres, plus faciles à digérer. Eminemment pourvue de substances nutritives, la chair des bœufs est excellente pour tous les individus en bonne santé ; mangée de toutes les manières, on n'est que dans l'embarras du choix. On la sale, et après l'avoir exposée à la fumée, elle est encore une ressource précieuse dans les approvisionnemens de toute espèce ; mais

elle est plus difficile à digérer que dans l'état frais, car rien ne peut être préférable à son filet pris à temps, et préparé d'une manière convenable.

Bondelière. Quelques-uns la nomment *bordelière;* elle est, avec plus ou moins de raison, estimée comme un des meilleurs poissons; mais elle doit également être bien choisie, bien préparée avec des assaisonnemens convenables, et mangée avec modération.

Boudin. Préparation dont la base essentielles est le sang du cochon privé de la fibrine qu'il contient. Si les aromates les plus énergiques; si les assaisonnemens végétaux qu'on y ajoute; si la graisse finement coupée qu'on y mêle n'en faisaient, pour ainsi dire, un composé nouveau, on ne viendrait jamais à bout de le digérer. Il faut en user avec la plus grande réserve, et surtout le dépouiller de son enveloppe racornie par le feu, et qui ne se digère nullement.

Bouilli. C'est le plus ordinairement un morceau de bœuf qu'on a soumis à une ébullition plus ou moins long-temps continuée, qui forme le bouilli. Recherché par les uns, rejeté par les autres, il n'en est pas moins vrai qu'une tranche de bœuf dont la coction n'a pas été poussée trop loin, convient à beaucoup de personnes, et qu'il est même, après le potage, la seule nourriture dont ils font usage. En général, les viandes bouillies sont justement considérées comme stimulantes, elles conviennent même toutes les fois qu'on ne veut pas trop exciter l'action de l'estomac, et obtenir une digestion d'autant plus facile encore, que les viandes qu'on y aura soumises seront prises dans celles des jeunes animaux. Un grand nombre d'individus ajoutent encore à la tranche de bouilli différens assaisonnemens, tels que sel, le poivre, la moutarde, le vinaigre; mais, comme ils ne servent qu'à lui donner un peu

plus de sapidité, cela ne pourrait devenir nuisible qu'autant qu'on en ferait excès.

Bouillon. Résultat d'une ébullition plus ou moins prolongée sur un feu doux, obtenu avec l'eau et des viandes qui y ont été soumises, à l'aide d'un vase, quel qu'il soit. Le plus ordinairement on se sert de celle du bœuf, des volailles; on y ajoute souvent du veau, du mouton, du porc frais ou salé, et des plantes légumineuses ou potagères, pour lui donner du goût : le sel y entre aussi comme assaisonnement; et sur la fin un ognon brûlé pour lui donner de la couleur. Ainsi une portion de muscles d'un bœuf qu'on a fait bouillir dans de l'eau pendant six heures de suite, la charge d'une partie plus ou moins considérable d'osmazôme, qui, jointe à la gélatine et à la graisse fondue, constitue essentiellement un bouillon nourrissant, réparateur, extrêmement facile à digérer : l'écume qu'on en retire au commencement est albumineuse et formée du peu de sang qu'il a pu retenir jusqu'alors. On a proposé d'extraire des os, par le moyen d'une chaleur concentrée, des bouillons plus abondans qu'avec la chair musculaire; mais la dissolution des phosphates calcaires, les rend très-difficiles à digérer, et il sont sujets à donner des coliques. Du bouillon bien fait convient en général à tout le monde, et dans toutes les circonstances.

Brebis. On a long-temps agité la question de savoir si la chair des femelles est plus nourrissante, et par conséquent meilleure que celle des mâles de la même espèce. Dans les moutons châtrés nous croyons que la différence n'est pas bien grande : quant à celle des beliers, c'est autre chose; elle doit être dure, coriace et imprégnée d'une odeur particulière, surtout au moment du rut. Quoi qu'il en soit, dès l'instant où l'animal n'est pas atteint d'une maladie qui puisse le faire ré-

pudier, on peut sans crainte le destiner à servir de nourriture ; il n'en est guère amené au marché dans un état de santé parfaite, et il n'y aurait que la fatigue du voyage qu'ils sont obligés de faire dans toutes les saisons, et exposés à toutes les températures, qu'il y aurait déjà raison suffisante pour les abattre au plus vite, et avant qu'ils ne périssent pour avoir été surmenés. Ainsi la chair de brebis, quoiqu'un un peu moins bonne et moins nourrissante que celle du mouton, ne doit pas être rejetée.

Brême. Poisson d'eau douce plus ou moins gros, dont les chairs sont grasses, onctueuses, dépourvues de saveur, et par conséquent pénibles à digérer ; car il est bien rare qu'après en avoir mangé, on n'en éprouve pas quelques rapports ou des nausées plus ou moins incommodes : sa fadeur et sa viscosité exigent des assaisonnemens susceptibles de la rendre supportable à l'estomac,

Brochet. Poisson d'eau douce estimé suivant qu'il a plus ou moins de volume; sa chair est dure, compacte, difficile à digérer, et cependant très-recherchée : c'est dans la préparation qu'on est obligé de lui faire subir pour le rendre nutritif que doivent figurer au premier rang toutes les substances stimulantes qu'il convient de mettre en usage ; sans elles, il serait insupportable, pour ne pas dire très-nuisible, par les maux d'estomac qu'il occasionnerait,

Caille. Oiseau de passage, souvent tellement chargé d'une graisse délicate et si fine, qu'il devient extrêmement facile à digérer, d'une saveur très-prononcée. La caille se mange rôtie : les amateurs la recherchent beaucoup ; quelle que puisse en être la raison, il n'est pas moins à propos de leur conseiller d'en user avec modération.

Canard. Qu'il ait barboté dans la basse-cour ou vécu dans

l'état sauvage, le canard est d'un tissu graisseux et resserré, et passe difficilement, à moins qu'il ne soit jeune et bien préparé avec des assaisonnemens convenables. Ses gros muscles, qui recouvrent l'os du sternum, et que l'on désigne ordinairement sous le nom d'*aiguillettes*, sont les parties les plus recherchées dans l'un comme dans l'autre; mais il faut en manger avec la plus grande réserve, surtout dans les convalescences.

Carpe. Poisson d'eau douce, qui acquiert un volume plus ou moins gros dans les rivières, les fossés, les étangs, qui, lorsqu'il n'est pas chargé de graisse, est assez facile à digérer, et dont on recherche beaucoup la laitance. Ses arêtes croisées dans l'intérieur des muscles les traversent en tous sens, et la rendent difficile à manger. Quoiqu'il y ait peu de substances alimentaires qui chargent moins l'estomac, il est nécessaire d'en user avec modération, et de l'éviter entièrement lorsqu'elle a été préparée dans la friture, qui n'est que de la graisse décomposée par le feu.

Carrelet ou *plie.* Plus ou moins volumineux, le carrelet est un poisson dont les chairs sont blanches, assez fermes et gélatineuses; recherché comme facile à digérer et très-nourrissant, il convient dans tous les temps, même dans la convalescence.

Cerf, animal vivant en liberté, et dont les chairs extrêmement colorées, même lorsqu'il est tué jeune, ne doivent être mangées que dans l'état frais, surtout lorsqu'il a été forcé ou pris après avoir été long-temps poursuivi par les chiens; car, après la mort, il se décompose si vite que, pour peu qu'on attendit pour en faire usage, il deviendrait nuisible, pour ne pas dire dangereux. Jeune et lorsqu'il a vécu dans des lieux élevés, le cerf a la chair tendre, assez délicate et nourris-

sante; son goût est assez agréable et fort recherché par les chasseurs. On assure même que les jeunes pousses de ses bois ont la saveur des champignons après les avoir plongées pendant quelque temps dans la friture.

Cerveau, que les cuisinières appellent *cervelles*. Le cervelet et le prolongement rachidien jouissent de propriétés assez nourrissantes par la grande quantité d'albumine qu'ils contiennent. Leur fadeur particulière exige des assaisonnemens convenables.

Chair. Expression employée pour désigner les parties musculaires prises dans les animaux, et qui sont plus ou moins épaisses suivant qu'ils sont plus ou moins avancés en âge. Pourvue d'une grande quantité de substance gélatineuse et graisseuse, elle contient encore un principe aromatique connu sous le nom d'*Osmazôme;* la partie des muscles désignée comme fibrine, est d'une digestion facile. Dans les animaux peu avancés en âge, elle est gélatineuse; dans ceux qui ont vieilli, elle devient coriace: on ne peut ni la broyer sous les dents, ni la digérer: dans l'un comme dans l'autre cas, elle nourrit très-peu. C'est par la castration qu'on parvient dans les animaux à donner à la chair musculaire le juste milieu qui lui convient pour bien nourrir; lorsqu'ils n'ont pas subi l'opération, outre la dureté qu'ils contractent, ils acquièrent une odeur tellement forte qu'ils ne sont pas supportables. Généralement les animaux à l'état sauvage sont plus fermes et plus durs dans les chairs que ceux qui vivent dans la domesticité: le sanglier et le porc peuvent servir de terme de comparaison.

Chapon. Poulet qui, après avoir été soumis à la castration, se développe et acquiert un volume un peu plus considérable. Pris dans des circonstances favorables, le chapon est

des plus tendres et des plus nourrissans, surtout si on l'enferme pendant quelque temps, et qu'on le nourrisse avec des substances farineuses ; cependant il faut observer de ne pas le laisser devenir trop gras, il serait huileux et pénible à digérer. Maigre et charnu, un chapon sera toujours une excellente nourriture dans les cas de convalescence. Surchargé de graisse, c'est tout le contraire ; il est sujet à donner des rapports, des flatuosités incomodes, quoiqu'elles ne soient pas dangereuses.

Charcuterie. Toutes les variétés inventées par le charcutier pour préparer, assaisonner, conserver et rendre plus facile à digérer la viande du porc, forment en général des préparations de haut goût auxquelles les estomacs faibles s'habituent très-difficilement. Fraîche et fortement épicée, la charcuterie peut convenir à quelques individus accoutumés à des travaux pénibles ; désséchée et pénétrée par le sel et d'autres ingrédiens, enfermée pendant plus ou moins longtemps dans des intestins préparés d'avance, elle acquiert d'autres fois des qualités d'autant plus nuisibles, qu'on n'y est pas habitué ; généralement elle ne peut convenir, sous aucune forme, à ceux qui redoutent les rapports et les flatuosités qu'elle occasionne presque toujours dans quelque circonstance que ce puisse être.

Chevreau. Quadrupède dont la chair, prise à temps opportun, est agréable à manger et assez facile à digérer. Comme elle est en partie composée de fibrine associée à de la gélatine ; comme elle ne contient pas d'osmazôme, elle est susceptible de fournir une gelée peu consistante, qui peut convenir dans beaucoup de circonstances, surtout lorsque l'estomac ne souffre pas ; seulement elle entretient la liberté des évacuations ; mais dans le cas de convalescence, dans les

maladies où l'estomac a été affaibli de quelque manière que ce puisse être, on doit entièrement la rejeter et l'exclure des substances nutritives qu'on peut employer ou se permettre.

Chevreuil. Quadrupède vivant en liberté, dont la chair noirâtre, colorée, est tendre lorsqu'il est jeune ou amorti, douée d'une saveur aromatique particulière, qui la fait rechercher par les amateurs; il est cependant nécessaire de ne pas le laisser faisander ou pourrir, pour avoir la satisfaction de le manger dans son fumet, car c'est alors que beaucoup d'estomacs ne peuvent pas le supporter de quelque manière qu'on le prépare; au surplus, ce n'est qu'après l'avoir fait mariner pendant un temps plus ou moins long, et qu'après l'avoir fait attendrir, qu'on le soumet aux diverses préparations de cuisine, et qu'on le sert pour le manger. Les estomacs faibles feront encore très-bien de s'en abstenir, malgré le parallèle qu'on établit entre lui et le mouton ordinaire.

Cochon. Animal domestique dont la chair est aussi serrée qu'elle est dure: quoique généralement usitée, il n'en est pas moins vrai qu'elle ne convient pas à beaucoup d'estomacs, et qu'il faut être habitué à des travaux rudes et pénibles pour la digérer convenablement. La couche de graisse plus ou moins épaisse qui recouvre l'animal à toute sa surface, et que l'on connait sous le nom de *lard*, salée, desséchée et exposée à la fumée dans beaucoup de contrées, forme presque à elle seule la principale nourriture qu'on en retire, qui, bien qu'elle soit difficile a digérer, n'est en aucune manière susceptible de devenir nuisible. On tue les porcs tandis qu'ils sont jeunes, rarement on les laisse aller à leur deuxième année; on les châtre, on les nourrit bien, on les abat pour la plupart en hiver: tout se réunit donc pour leur donner les meilleures conditions né-

cessaires à une bonne nourriture. Une partie de sa graisse, connue sous le nom de *sain-doux*, entre dans la préparation de beaucoup de substances alimentaires, et remplace le beurre; très-jeune on le mange rôti, mais il est gélatineux et fort estimé.

Colimaçons, escargots, limaçons. Quoique recherchés dans les départemens méridionaux de la France, soit par la saveur qui les caractérise, soit par la substance mucilagineuse qu'ils contiennent en assez grande abondance, ils n'en sont pas moins difficiles à digérer. Les sirops, les bouillons que l'on prescrit avec les colimaçons peuvent être confectionnés avec d'autres substances qui, si elles ne sont pas les mêmes, en approchent tellement, qu'il est presque impossible de les distinguer; on pourrait même les considérer comme beaucoup plus adoucissantes; elles seraient par conséquent meilleures dans les vues qu'on se propose, et l'objet qu'on veut en obtenir.

Coq. Oiseau qui, dans l'état de domesticité, est aussi soigné qu'il est bon et recherché dans le nombre des substances soumises à la bonne nourriture des individus. Sa chair blanche, facile à digérer, lorsqu'il est jeune surtout, le rend très-peu excitant. Jusqu'à une année révolue, depuis l'instant de sa naissance, il est aussi parfait que délicieux, et réservé pour les riches: si on les enferme et qu'on les nourrisse outre mesure, ils acquièrent un volume qu'on augmente encore en les châtrant. Comme nous l'avons dit pour les chapons, il convient cependant de ne pas les laisser surcharger de graisse, parce qu'elle est huileuse; et si, pour le rendre encore meilleur, l'art du cuisinier vient à son secours, on parvient à en faire un manger que tout le monde recherche avec avidité.

Coq de bruyère. Lorsqu'il est jeune est recherché autant à cause qu'il est rare, que parce qu'il porte avec lui un arôme qu'on ne rencontre pas dans les autres : tué vieux, il faut attendre qu'il soit arrivé à un commencement de mortification, ce qui est cause que beaucoup d'estomacs délicats ne peuvent pas le supporter.

Consommé. On comprend sous cette dénomination le bouillon très-chargé de principes nutritifs, et concentré jusqu'à ce qu'en refroidissant il prenne la consistance de gelée ; souvent même cette force acquise par l'évaporation est plutôt nuisible qu'utile, car les estomacs affaiblis par une longue maladie les supportent difficilement. Ils ne peuvent guère convenir qu'aux individus forts et robustes, que des excès, dans quelque genre que ce soit, auraient amenés à un état de langueur corporelle, dont on ne peut attendre le rétablissement que par la patience et la bonne nourriture. Dans tous les cas il est toujours bon de n'en prendre que très-peu à la fois, sauf à répéter un peu plus souvent.

Crabe. Crustacé plus ou moins gros, dont la chair approche de celle du homard : on ne les voit paraître que temps en temps dans les marchés, et leur usage cause souvent des accidens aux estomacs débiles. Beaucoup de personnes incommodées par les moules l'attribuent à la présence des crabes ; mais leur existence dans ce dernier coquillage est bien loin d'être démontrée ; il n'est dans ce cas que l'éther sulfurique donné à haute dose, ou bien un vomitif, qui soit capable de rémédier à tous les résultats désavantageux occasionnés par les moules, qu'ils soient ou non engendrés par les crabes.

Crustacés (animaux). On comprend sous cette dénomination les écrevisses de mer et des ruisseaux, la langouste, la chevrette, les huitres, les moules, les crabes, et même les

colimaçons. Presque tous ont la chair plus ou moins ferme, plus ou moins sapide, mais assez difficile à digérer, et beaucoup d'individus même ne peuvent la supporter. *(Voyez* chacun des articles qui les concernent.)

Daim. Quadrupède vivant en liberté, et dont les chairs très-colorées, même lorsqu'il est jeune, sont extrêmement difficiles à digérer; il est surtout de première nécessité de le laisser mortifier avant que d'en faire usage; et dans tous les cas, d'en user avec la plus grande modération, quand même il aurait été mariné avant sa cuisson.

Daube. Mode de préparation très-usité pour opérer la cuisson des viandes sans les dessécher, et les rendre en même temps beaucoup plus nourrissantes, en les pénétrant fortement d'autres vapeurs, qui ajoutent encore à leurs qualités essentielles. Toutes les viandes préparées en daube et assaisonnées convenablement sont très-nutritives, et doivent être employées dans toutes les occasions où l'estomac éprouve de la difficulté à digérer.

Dauphin. Poisson considéré comme une substance alimentaire de mauvaise qualité, parce qu'il est gras, onctueux et lardacé.

Dindon, gallinacé actuellement très-fréquent dans nos basses-cours. Quoique moins délicate que celle des autres, la chair du dindon est blanche, ferme, pénétrée de graisse, lorsqu'il a été enfermé et nourri copieusement pendant un temps plus ou moins long. Quelque recherchée qu'elle puisse être, elle est beaucoup moins convenable aux estomacs débiles que toutes celles des autres volailles moins volumineuses; cependant les parties qui sont placées sur le sternum, et désignées sous le nom de *blancs*, doivent être préférées parce qu'elles sont moins grasses. On a l'habitude de les aro-

matiser de toutes les manières; mais rien n'égale la joie qu'éprouve un gourmand lorsqu'il le mange avec des truffes, qui répugnent à beaucoup d'autres personnes. Quoi qu'il en soit, la chair du dindon, comme toutes les autres, doit être mangée avec modération, et surtout bien préparée en daube ou rôtie.

Dorade, poisson plus ou moins gros, dont on mange les chairs. Comme elles jouissent d'une fermeté assez prononcée et qu'elles sont assez agréables, on doit, pour en faire usage sans crainte, les assaisonner d'une manière convenable, afin de les rendre faciles à digérer.

Ecrevisses de mer et de ruisseaux, espèces de crustacés (*voyez* ce mot), dont les chairs un peu glaireuses fournissent de la gélatine en assez grande abondance, et nourrissent beaucoup: quoique de digestion assez facile, il existe un grand nombre d'estomacs qui ne peuvent pas les supporter, et qui, s'ils en font usage, éprouvent des accidens qui les obligent d'y renoncer entièrement.

Éperlans. Petits poissons de la grosseur et de la forme d'un goujon, qui, lorsqu'ils sont cuits, offrent au goût des amateurs une substance aromatique assez rapprochée de l'odeur de violette, qui les rend plus faciles à digérer, mais dont il ne faut cependant pas abuser, quoiqu'ils soient délicats et aussi agréables qu'ils peuvent être recherchés.

Étourneau. Quoique moins agréables à manger que beaucoup d'autres oiseaux, ils ne laissent pas que d'offrir une saveur d'autant plus remarquable et prononcée que leur chair est plus fortement colorée, et qu'ils vivent par troupes dans un état à demi-sauvage; assez nourrissans et faciles à digérer, c'est plutôt à cause de leur rareté que d'après les qualités qu'ils ont en eux-mêmes qu'ils sont plus recherchés.

Esturgeon. Il en existe deux espèces différentes, l'une sert à faire de la colle de poisson, l'autre, plus ou moins volumineuse, se partage en morceaux recherchés quand ils sont pris dans les muscles du dos. Difficile à digérer, sa chair a beaucoup de consistance; on la compare avec celle du porc frais : on fait beaucoup de cas de ses laitances. Les peuples du Nord dessèchent et salent les œufs de l'esturgeon pour confectionner le *caviar,* assaisonnement qui fait leurs délices, mais qui n'en est pas meilleur pour cela. Ce poisson, plus que tout autre, doit être mangé avec les plus grandes précautions.

Faisan, mâle et femelle. Extrêmement recherché, facile à digérer, quoiqu'il ne convienne pas de laisser pourrir (faisander) pour en faire usage; il n'en est pas moins vrai qu'il est bon d'attendre qu'il soit un peu mortifié pour le rendre plus agréable au goût. Arrivé au dernier degré de décomposition il serait insalubre, et causerait des accidens : avec des assaisonnemens convenables et fortement bourré avec des truffes, c'est le *nec plus ultrà* des rôtis qui décorent la table somptueuse d'un opulent; mais son impression sur l'estomac ne laisse rien à regretter à ceux qui sont privés d'une gourmandise pareille. Il est tant d'autres volailles qui peuvent satisfaire le goût et l'appétit, qu'on est toujours étonné de l'importance qu'on attache à celle-ci.

Fibrine. Base essentielle des substances alimentaires contenues dans les animaux, qui servent aux hommes pour réparer leurs forces. On peut l'extraire du sang, en plus grande quantité que dans tous les autres tissus : ses qualités les plus apparentes sont la blancheur, la mollesse, l'élasticité; elle est solide, inodore, sans aucune saveur, d'une consistance différente suivant l'âge des individus, leur nature; ja-

mais elle n'est employée seule, mais toujours combinée avec une plus ou moins grande quantité de gélatine et d'albumine, ce qui la rend facile à digérer dans les jeunes animaux, et, au contraire, extrêmement difficile dans ceux qui sont vieux et épuisés par la fatigue; c'est pourquoi l'on doit rechercher particulièrement les chairs blanches lorsqu'on veut très-peu nourrir et ne pas fatiguer l'estomac; les noires produisent un effet absolument contraire, elles nourrissent beaucoup, mais aussi on les supporte avec peine; en tout il faut éviter de tomber dans l'une ou l'autre alternative.

Foies gras. On peut les obtenir en soumettant toutes les volailles aux conditions nécessaires pour faire arriver leur foie à l'état de maladie que l'on désigne sous cette dénomination : il suffit de les enfermer dans un endroit chaud et obscur, de les gorger de nourriture en pâte, de les priver de boire, et l'on parvient à les rendre tellement malades qu'ils deviennent extrêmement maigres, desséchés, et que leur foie prend un volume énorme. A Strasbourg on choisit les oies pour cet effet; à Toulouse ce sont les canards. Quoi qu'il en soit, de quelque manière qu'on les prépare pour les offrir à la gourmandise, il n'en est pas moins vrai que les foies gras sont extrêmement indigestes et causent presque toujours des accidens à ceux qui en font usage; la prudence exige donc de ne pas s'en servir comme nourriture principale.

Fromages. On en confectionne de tant d'espèces et de goûts si variés, qu'il serait impossible de vouloir s'attacher aux uns plutôt qu'aux autres; il suffit de savoir qu'on les obtient en laissant le lait dans le repos le plus absolu, et que le fromage qui en résulte, varie suivant le genre d'animal dont il a été tiré, et les préparations auxquelles il a été soumis. Comme objet alimentaire, le fromage est extrêmement usité : son as-

tion particulière sur l'estomac ne pourrait pas être justement déterminée ; l'habitude, le goût, et une multitude infinie de circonstances, peuvent le rendre plus ou moins pénibles à digérer ; quoi qu'il en soit, les convalescens, ceux qui sont sujets à des affections nerveuses, feront toujours bien de s'en abstenir en tout temps ; ceux qui sont forts, robustes, habitués à des travaux pénibles, peuvent en faire usage, mais avec modération, et surtout ne pas le considérer comme essentiel à leur nourriture.

Gélatine. Quelle que soit la portion d'un animal à laquelle on fasse subir une ébullition plus ou moins long-temps prolongée, dans l'eau, on en obtient de la gélatine, ou plutôt une gelée blanchâtre, semi-transparente, sans saveur et sans odeur bien marquée. Extrêmement abondante dans les jeunes animaux, c'est à sa présence que l'on doit attribuer leur fadeur et la difficulté qu'on éprouve à les digérer. Lorsqu'elle domine, il est toujours de nécessité absolue d'associer aux gelées qu'on emploie comme nourriture, des substances aromatiques un peu fortes, jointes à quelques liqueurs alcooliques, pour les rendre plus sapides et capables de stimuler l'estomac. La gélatine diffère suivant l'âge de l'animal : peu de temps après sa naissance elle est fade et visqueuse ; à mesure qu'il vieillit elle devient ferme, solide et consistante ; dans le premier état elle relâche, dans le second elle est nourrissante. Les fluides muqueux qui existent dans les articulations ne lui ressemblent en rien ; ils sont aussi nuisibles que les chairs des animaux trop jeunes.

Gibier. Dénomination sous laquelle on désigne généralement tous les animaux qui vivent dans l'état sauvage, et que l'on mange après les avoir chassés ; moins sains lorsqu'ils ont été long-temps poursuivis, il convient encore de ne pas leur

laisser acquérir certain degré de putréfaction, qu'on appelle *faisander*, pour en faire sa nourriture. En général, les animaux qui vivent en liberté portent avec eux un arôme ou fumet qui les rend bien préférables à ceux qu'on nourrit après les avoir séquestrés : en effet, un cerf, un daim, un chevreuil, des lièvres, des lapins, élevés dans l'état de domesticité, sont loin d'approcher de la saveur de ceux qui ont vécu dans les bois. Le gibier, quoi qu'il en soit, ne convient pas à tous les individus; on doit toujours en user sobrement.

Goujons. Ils passent pour être faciles à digérer; excellens lorsqu'ils sont frits, et d'une saveur agréable autant qu'elle est exquise; peu recherchés, on semble même les abandonner à la multitude. Nous sommes loin de penser qu'il soit sans inconvénient d'en manger une certaine quantité, surtout après avoir été mis dans la friture; quelque bien faite qu'on puisse la supposer, elle n'en est pas moins une substance grasse, animale ou végétale, soumise à l'action du feu pendant un certain temps, toujours suffisante pour en déterminer la décomposition et la rendre plus ou moins susceptible de nuire.

Graisse animale. Plus ou moins abondante et répandue dans tous les tissus des animaux, la graisse varie par sa consistance, sa saveur, sa couleur, son odeur agréable ou désagréable; soumise à la chaleur, elle se liquéfie avec la plus grande facilité; mêlée avec un liquide aqueux, elle surnage lorsqu'il est tiède, et se fige par le refroidissement. Très-abondante dans les tissus cutanés, on la trouve encore agglomérée principalement au pourtour des reins, dans l'épiploon, vers le cœur. Mêlée avec les chairs musculaires, elle les rend plus faciles à digérer; chauffée trop long-temps, elle se décompose; exposée au contact de l'air, elle rancit; si on

la mange en trop grande quantité, elle procure des flatuosités brûlantes qu'il ne faut pas confondre avec les aigreurs.

Grenouilles. Amphibie dont on ne mange que les cuisses; on choisit particulièrement la grenouille aquatique; ses chairs sont blanches et délicates, quoique souvent elles répugnent; on peut en faire usage pendant l'été et surtout en automne; au printemps, lorsqu'elles s'accouplent, elles n'ont pas la même saveur. Dans tous les temps on les prend pour faire des bouillons médicamenteux, assez insignifians dans beaucoup de circonstances, malgré toute l'importance qu'on y attache.

Hareng. Pour le trouver bon il convient de le manger frais: ses chairs, blanches et assez agréables, le rendent d'une digestion facile; conservé dans la saumure, il ne peut être mangé qu'après avoir été dessalé pendant quelque temps dans l'eau tiède; il n'est pas aussi recherché que dans sa fraîcheur. Exposé à la fumée et desséché, il est (hareng saur) encore moins bon, et tout au plus susceptible d'être employé comme un assaisonnement qui n'a rien de bien recherché, sinon qu'il plaît à certains estomacs blasés; il faut encore le plus souvent s'en défier, parce qu'il peut occasionner des pesanteurs, et rendre la digestion plus ou moins difficile ou laborieuse.

Homard. Pris dans l'état frais et lorsqu'il est d'un certain volume, est recherché à cause de ses chairs blanches, gélatineuses, et assez nourrissantes; cependant beaucoup d'estomacs ne peuvent pas le supporter; il en est de même chez qui le homard donne lieu à diverses incommodités plus ou moins graves.

Huîtres. Dans lesquelles on dit avoir démontré la présence de l'osmazôme; sont très-recherchées, non seulement à cause qu'elles sont agréables dans leur fraîcheur, mais parce qu'elles

sont humectées d'eau saline qui les rend extrêmement faciles à digérer; plusieurs personnes peuvent en consommer une quantité prodigieuse sans en éprouver la moindre incommodité; il est cependant plus prudent de ne pas s'exercer à une gloutonnerie semblable, quoiqu'on soit persuadé qu'avec le lait et le vin blanc on puisse venir à bout de remédier aux malaises qui seraient la suite de l'abus des huîtres. Pendant les chaleurs elles ne sont pas bonnes; marinées, elles sont dures et pénibles à digérer; quoiqu'on les conseille dans les affections de poitrine, leur efficacité est encore plus que problématique.

Jambon. On désigne sous cette dénomination la portion de la cuisse ou de l'épaule qui a été séparée du cochon pour être plongée pendant quelque temps dans le sel et le nitre, desséchée ensuite et exposée pendant un intervalle assez long à la fumée. Il est imprégné d'une odeur empireumatique qui n'est point désagréable, et qui doit, contre le sentiment de plusieurs, en favoriser la digestion. Il est peu de personnes qui ne connaissent la différence qui existe entre les jambons de Bayonne ou de Mayence, avec les autres qui, n'ayant pas été fumés, auraient été préparés et cuits de la même manière: leur goût ne se ressemble en rien. S'ils étaient nuisibles après avoir été fumés, que deviendraient tous les habitans du Nord, qui n'ont pas d'autre nourriture que la viande de porc exposée à la fumée du genièvre brûlé? cependant comme il est difficile à digérer il faut en manger avec modération.

Lait. Celui de vache est le plus usité; pour l'avoir bon à Paris, il faudrait que les réglemens de police qui viennent d'être affichés, fussent mis à exécution; que les animaux qui le fournissent, et qui ne sortent jamais, fussent entretenus dans des étables propres, spacieuses et suffisamment aérées;

mais c'est bien le contraire : on ne vend que du lait de vaches malades ; il est même très-rare que les nourrisseurs puissent les conserver long-temps sans qu'elles le deviennent. Quoiqu'il en soit, gardé pendant quelque temps, il se sépare en trois parties ; savoir : la crême, le caséum et le petit-lait. Celui d'une vache qui a mis bas depuis trois mois, est non seulement le meilleur comme nourriture, mais encore celui qui possède les trois matières dont nous venons de parler, dans leur état d'intégrité la plus parfaite, lorsqu'il n'a pas été sophistiqué par quelque substance étrangère, telle que l'eau, la fécule, etc. Quelle différence dans celui des vaches que l'on conduit tous les jours au pâturage ! toutes les fois qu'il sera pris comme nourriture, ou comme remède, on sera presque assuré du succès qu'on doit en attendre. Autant que possible il conviendrait encore de le boire l'instant d'après qu'il a été tiré ; le refroidissement, le contact de l'air et le repos, en changent essentiellement la nature, qui s'altère encore beaucoup plus si l'on se trouve obligé de le faire chauffer, même au bain-marie. Le lait, comme nourriture, est peu convenable aux adultes, surtout s'ils sont obligés de travailler beaucoup, ou si avec l'habitude de vivre d'alimens très-nourrissans, ils passent subitement au régime lacté, leurs forces physiques ne tardent pas à disparaître ; dans l'âge avancé il suffit pour entretenir les forces vitales.

Avec le lait de chèvre on obtient du beurre plus ferme qu'avec celui de vache, mais il faut les avoir blanches, sans cornes, et les tenir proprement. Avec celui de brebis, le beurre est mou, le sérum peu abondant, la crême en grande quantité. Quant au lait d'ânesse, son arôme, sa saveur, sa consistance, approchent de celui de femme. Lorsqu'on en fait usage il faut y ajouter du sucre candi en poudre. (*Voyez*,

pour le régime laiteux, le *Manuel des Gardes-Malades*, p. 29.)

Laitance. Parties des poissons auxquelles le luxe et la gourmandise ont donné de la célébrité et qu'on recherche par cette raison, beaucoup plus encore qu'elles ne devraient l'être. Quelquefois d'un goût agréable, assez généralement d'une saveur insignifiante; si ce n'était l'assaisonnement et beaucoup plus encore les divers ingrédiens dont on les accompagne, les laitances ne seraient guère considérées d'autre manière que le poisson qui les fournit. A moins qu'elles ne soient volumineuses, il en faut beaucoup pour rassasier, et ici l'excès, plus encore que partout ailleurs, pourrait être nuisible et même dangereux.

Lamproie. Poisson de mer et d'eau douce beaucoup plus estimé par les anciens qu'il ne l'est actuellement parmi nous; on assure qu'il est d'une digestion pénible et difficile. La propriété de stimuler et d'exercer une action particulière sur les organes génitaux qu'on lui a attribuée n'est pas plus prononcée dans la lamproie que dans les autres; comme tous les alimens fades, mucilagineux et aqueux, c'est en quelque sorte un résultat obligé que d'être *spermatopée*, surtout chez les jeunes gens.

Langouste. Crustacé dont les chairs fournissent une assez grande quantité de subtance gélatineuse, et qu'on regarde comme nutritives, mais dont on ne doit user qu'avec précaution, parce qu'elles sont sujettes à déterminer sur certains estomacs des affections particulières plus ou moins incommodes et gênantes.

Lapin. Pris jeune et lorsque ses chairs sont tendres sans mollesse, blanches et gélatineuses, peu chargées de mucosités, le lapin, comme tous les autres animaux qui servent à

notre nourriture, et qui sont dans ce cas, mérite une attention particulière. Quoique moins ferme et moins aromatique que le lièvre, auquel il ressemble beaucoup, il ne laisse pas que d'être assez bon à manger; quoique moins stimulant on le digère très-facilement : beaucoup de personnes le préfèrent lorsqu'il a été nourri et engraissé avec des plantes aromatiques et jouissant d'une demi-liberté. Ceux qui sont enfermés dans des tonneaux ou des clapiers très étroits, et gorgés de feuilles de choux, ne sont pas supportables; mais au goût des amateurs, rien n'égale le fumet d'un lapin de garennne : tout ce qui plaît est à moitié digéré.

Lièvre. Animal vivant en liberté et dont toutes les chairs extrêmement colorées sont bonnes lorsqu'il est jeune, récemment tué, et qu'il n'a pas été forcé par les chiens; mangé de quelque manière que ce puisse être, on le digère facilement, et pour beaucoup d'individus le lièvre est une substance alimentaire aussi saine que salubre.

Limande. Poisson de mer aplati, plus ou moins gros, extrêmement commun dans quelques mois de l'année. La chair qui recouvre ses arêtes est blanche, molle, gélatineuse, assez nourrissante et se digère facilement; au surplus, comme tous les autres poissons, elle a besoin d'être convenablement assaisonnée.

Loche. Poisson médiocre et peu recherché, assez difficile à digérer.

Lotte. Poisson d'une saveur aussi bonne et aussi délicate que ses chairs sont faciles à digérer; cependant la préférence est pour les mâles, dont on recherche particulièrement le foie, sans doute à cause de son volume. Les œufs de la femelle, presque toujours difficiles à digérer, sont regardés comme purgatifs; il faut s'en abstenir.

Maquereau. Poisson de passage qui ne mérite d'être pas aussi recherché qu'il paraît l'être dans la saison. Ses chairs, compactes et insipides, sont d'une digestion pénible, et la quantité de beurre dans laquelle on le fait nager le plus ordinairement, le rend encore plus indigeste ; les estomacs robustes le supportent même avec peine : ses laites, un peu plus faciles à digérer, sont aussi, pour cette raison, plus estimées que le poisson même. Le *garum* des anciens, confectionné avec le sang et les viscères du maquereau pourri dans la saumure, devait faire un fort mauvais assaisonnement. Un court bouillon aromatisé d'une manière convenable, nous a toujours paru la meilleure manière de préparer ce poisson, et le rend en effet de digestion beaucoup plus facile. (*Voyez* le *Manuel du Cuisinier,* pages 185 et suivantes, pour la cuisson du maquereau.)

Mauviettes. Voy. *Alouettes.*

Merlan. Poisson plus ou moins gros, extrêmement commun, peu recherché quoique assez bon à manger ; sa chair est blanche, tendre, légèrement visqueuse. Pris dans l'état frais et assaisonné d'une manière convenable, beaucoup de personnes le digèrent facilement ; mais aux convalescens et surtout aux malades, il est toujours nuisible, quand même on l'aurait préparé avec la meilleure friture ; il doit, par conséquent, être exclu du régime alimentaire à suivre en pareille circonstance.

Merle. Oiseau peu recherché et un peu moins agréable à manger que les grives. Leur chair colorée est cependant pourvue d'une saveur particulière qui n'est pas à dédaigner, et qui les rend faciles à digérer ; on les regarde même comme chargés de beaucoup de substances nutritives, principalement en automne, et peu de temps après les vendanges.

Merluche. Poisson dont les fibres charnues sont extrêmement dures et serrées. On ne la voit jamais à l'état frais; comme on ne peut la manger qu'après avoir été salée et desséchée, elle devient alors, plus ou moins coriace, difficile à rompre sous la dent; ce n'est pas sans raison qu'elle se trouve pour ainsi dire reléguée parmi les substances alimentaires dédaignées.

Moelle. Tissu graisseux, plus ou moins compacte et huileux contenu dans l'intérieur des os longs. Nous n'en parlons que pour avertir les personnes qui la mangent encore chaude et avec le bouilli, qu'elle est extrêmement difficile à digérer.

Morue. Poisson très-commun, dont la chair, quoique fibreuse et serrée, lorsqu'elle est mangée dans l'état frais, se digère assez facilement; mais comme nous ne la voyons que desséchée et salée, et qu'elle est alors plus ou moins dure et coriace, ce n'est qu'avec les plus grandes attentions qu'il faut en faire usage. Elle ne convient nullement à tous les estomacs affaiblis ou délicats; l'excessive consommation qui s'en fait partout et dans tous les temps, semblerait cependant prouver le contraire; mais comme il n'est rien de bon ou de mauvais auquel l'estomac ne puisse s'habituer, ce n'est que par l'effet qui en résulte qu'on peut juger si la digestion reste d'accord avec les autres fonctions nécessaires à la santé.

Moules. Coquillage assez commun et dont la chair quoique indigeste se mange avec un certain plaisir, surtout lorsqu'on l'a préalablement fait cuire, et lorsqu'elle est un peu assaisonnée. Dans les chaleurs on n'en fait pas usage; dans tout autre temps elles sont assez recherchées, surtout après avoir pris la précaution de les faire tremper pendant une ou deux heures dans l'eau salée, pour prévenir les incommodités qu'on leur attribue et auxquelles on remédie encore beaucoup mieux par le vinaigre ou le jus de citron; car le plus

souvent elles dépendent d'une disposition particulière de l'estomac plutôt que des insectes qu'on dit y être attachés; quoiqu'il en soit, les moules comme tous les autres coquillages sont nuisibles lorsqu'on en mange avec excès.

Mouton. Comme le bœuf, c'est un des animaux les plus généralement employés dans les substances alimentaires; qu'il soit bouilli, grillé ou rôti, il est très-nourrissant et facile à digérer. Sa qualité dépend essentiellement de son âge, des lieux où il a pris sa nourriture; ceux de *pré salé* jouissent, à cet effet, d'une distinction méritée parmi les autres. Il serait convenable de ne les tuer que lorsqu'ils ont atteint leur quatrième ou cinquième année. Comme on les châtre en grande partie, ceux qui ne l'ont pas été sont plus fermes et plus odorans; mâles ou femelles ils sont à-peu-près les mêmes: ce n'est que lorsqu'ils sont à l'état d'agneau et âgés de six mois environ qu'ils présentent un peu de fermeté sous la dent, et plus de délicatesse dans leur saveur.

Œufs. Quelle immense quantité l'on en consomme, apprêtés de toutes les manières! quel que soit le volatil qui les ait fournis, leur goût et leur saveur sont à peu près les mêmes: gélatineux lorsqu'il n'ont subi qu'un léger degré de chaleur, ils sont loin de convenir, comme on le dit, à la nourriture des individus dont l'estomac a été affaibli par la maladie, dans les convalescences; il n'est rien au contraire qui soit plus difficile à digérer qu'un blanc d'œuf, surtout lorsqu'il est frais. L'espèce d'émulsion qui résulte du jaune édulcoré avec du sucre, et étendu dans l'eau tiède, est préférable, encore est-il nécessaire d'y ajouter une substance aromatique quelle qu'elle soit, pour lui ôter sa fadeur; beaucoup d'estomacs ne le digéreraient pas sans cette précaution. Base essentielle de toutes les préparations de cuisine, les œufs sont de première néces-

sité après la viande, dans toutes les substances que l'homme a soumises à ses besoins.

Oie. Prise à l'état sauvage, et comparée avec celle des basses-cours, elle offre une si grande différence, que beaucoup de personnes recherchent particulièrement la première; la seconde, lorsqu'elle est grande, devient dure, huileuse, difficile à digérer; il n'y a guère que les estomacs robustes qui puissent la supporter; on en conserve les cuisses dans de la graisse pendant des années entières, c'est même un objet de commerce dans les comestibles, qui est loin de mériter toute l'importance qu'on y attache. Qu'elle soit jeune et qu'elle possède toutes les qualités requises, l'oie n'est pas recherchée par les opulens; elle est pour ainsi dire abandonnée à la classe ouvrière, qui en fait ses délices; et la graisse qu'on en obtient sert à remplacer le beurre dans les diverses préparations alimentaires dont elle fait un usage journalier.

Oiseaux. Quelle différence il existe entre ceux qui vivent en liberté et ceux qui trouvent dans les basses-cours une nourriture abondante; les premiers sont durs, fermes sous la dent, il est même nécessaire de les laisser pendant quelques jours se mortifier pour venir à bout de les digérer; les seconds, au contraire, sont d'une délicatesse que rien n'approche, surtout vers la fin de l'été. Les poulardes de Bresse, celles de la Normandie, du Mans, jouissent à cet effet d'une considération particulière; si l'on compare une oie sauvage ou un canard de même espèce à ceux qui sont nourris dans un repos absolu, on sera encore bien mieux convaincu de la vérité de notre assertion. Quoi qu'il en soit, l'observation prouve que les animaux domestiques sont plus nourrissans et plus faciles à digérer que les autres, malgré l'arôme particulier qui sert à les distinguer et qui les fait rechercher.

Ombre. Rangée dans les variétés du saumon, elle est regardée comme un aliment aussi agréable au goût qu'il est facile à digérer.

Ortolan. Oiseau d'une saveur d'autant plus prononcée sur celle des oiseaux qui peuvent lui être comparés, que sa chair est plus noire et plus foncée. Les sucs nutritifs qu'il contient le rendent aussi facile à digérer qu'il est recherché et qu'il mérite de l'être.

Osmazôme. Dénomination employée pour désigner l'arôme qu'on extrait des viandes et de quelques autres substances nutritives par l'ébullition. Eminemment nutritives, les chairs des animaux adultes, grillées, bouillies, ou rôties en possèdent une plus ou moins grande quantité; lorsqu'ils sont jeunes ils en contiennent peu ou presque point, de là le peu de saveur des bouillons qu'on en retire, et la distinction qu'on a coutume de faire entre les viandes blanches et les viandes noires. L'osmazôme pourrait-elle seule et séparée des autres parties qui la fournissent, suffire pour la nourriture d'un individu? cela n'est pas probable; si l'on en juge par analogie, on en sera encore bien mieux convaincu. car les estomacs habitués aux alimens grossiers souffrent lorsqu'on les soumet aux substances délicates; il est donc nécessaire de soutenir l'action des organes de la digestion par les alimens qui sont pourvus du principe réparateur indiqué par l'osmazôme.

Outarde. Sa fermeté, sa dureté, la sécheresse qui la caractérise est cause qu'il est presque de nécessité absolue qu'on la fasse mortifier avant que de la manger; elle est donc bien éloignée de convenir aux estomacs délicats.

Paon. Autrefois plus recherché et plus usité qu'il ne l'est à présent, le paon a les chairs dures, fermes et compactes; cependant lorsqu'il est jeune il offre une alimentation dans le

genre de celle des autres oiseaux de basse-cour; mais les estomacs délicats ne pourraient guère s'en accommoder.

Passereaux. Tous les petits oiseaux compris sous cette dénomination, pris à temps et surtout en automne, peuvent encore offrir au goût, comme au choix qu'on peut en faire, une alimentation qui dans plusieurs circonstances peut trouver son à-propos et son agrément.

Perche. Celle de mer est avec raison préférée à celle de rivière; ses chairs tendres, un peu gélatineuses, sont bonnes et faciles à digérer; on en recherche même les œufs comme nourriture agréable.

Perdrix. Qu'elles soient rouges ou grises, que ce soit des *bartavelles*, lorsqu'elles sont jeunes, leurs chairs quoique colorées et pourvues d'un arôme particulier, n'en sont pas moins aussi bonnes que faciles à digérer; vieilles, elles ont besoin d'assaisonnement; mais la préférence qu'on accorde aux unes plutôt qu'aux autres n'en est pas moins fondée plutôt sur le caprice et les goûts que sur les qualités nutritives de l'oiseau, reconnu excellent dans presque toutes les circonstances où l'on peut le mettre en usage.

Petit-salé. La chair du cochon, après avoir été renfermée dans le sel pendant l'espace de quelques jours, après avoir été soumise ensuite à une ébullition plus ou moins long-temps continuée se débite et se mange sous le nom de *petit-salé.* C'est une substance alimentaire qui, à Paris, constitue la vente principale des charcutiers; elle ne convient qu'aux estomacs robustes, car elle est très-difficile à digérer.

Pigeon. Toutes ses variétés sont aussi bonnes que recherchées dans les substances alimentaires; leurs chairs, colorées, noirâtres, très-nourrissantes, surtout lorsqu'ils sont jeunes, peuvent facilement être rendues aussi agréables que tendres

sous la dent. L'action tonique et stimulante qu'ils exercent sur l'estomac est la cause première pour laquelle on ne doit pas craindre d'en nourrir même les convalescens.

Pintade, poule de Guinée. Quoique prise jeune, n'est pas aussi délicate que les poulets de nos basses-cours; mais elle est nourrissante, assez facile à digérer : sa rareté est la cause pour laquelle on la considère beaucoup parmi les autres volailles; mais on en mange très-peu.

Poisson de mer et d'eau douce, dont l'usage est si commun comme substance alimentaire, doit être mangé frais, et souvent assez fortement assaisonné; généralement fade, onctueux et gélatineux, il ne convient pas dans beaucoup de circonstances. Le poisson de mer, celui des rivières, des étangs, est préférable à celui des eaux bourbeuses, fades, ou qui exhalent des odeurs nauséabondes. On aurait beau le faire dégorger, dans ce cas il serait toujours nuisible; ainsi le choix du poisson n'est pas indifférent; pourri, desséché, salé, fumé, il est pourvu de qualités très-différentes; et ce qui le fait rechercher par ceux qui en ont pris l'habitude, doit être la première raison pour laquelle beaucoup d'autres doivent le rejeter. Quant à l'excellence du poisson, comme substance alimentaire à donner aux malades, nous ne sommes point de cet avis; qu'il soit frit, grillé, bouilli, assaisonné, de quelque manière que ce puisse être, il n'en est pas moins débilitant, et c'est même à cette action particulière sur l'estomac qu'est due l'opinion de ceux qui le considèrent comme un aphrodisiaque des plus énergiques. Ceux qui ne mangent autre chose pendant un certain temps de l'année, choisissent bien mal, selon nous, pour éloigner d'eux la pléthore des organes génitaux,

Porcs. *Voyez* les mots *Cochons* et *Petit-Salé*.

Potages. Expression dont on se sert pour désigner les soupes, les bouillies, panades ou autres matières cuites avec un iquide quel qu'il soit, et assaisonnées d'une manière convenable. Ordinairement mangés seuls par les malades ou les convalescens, c'est au commencement du repas qu'on a le plus souvent l'habitude de les distribuer à ceux qui se portent bien. Les pâtes, les fécules, le riz constituent les meilleurs potages ; aussi salubres que nourrissans, on peut les employer dans tous les temps et dans toutes les circonstances ; variés à l'infini et suivant la mode, le caprice ou les goûts de ceux qui les désirent, on ne peut rien y trouver de blâmable ; sinon que très-souvent on n'en use qu'avec parcimonie.

Poularde. On désigne ainsi quelques-unes des volailles engraissées pour servir de nourriture ; ordinairement on prend pour cela des poules d'un an que l'on enferme dans un endroit obscur et que l'on nourrit convenablement sans les laisser courir. Parvenues au degré requis, on les tue ; et l'interposition de la graisse dans la chair musculaire est ce qui les rend fines, délicates, faciles à digérer pour ceux qui peuvent la supporter. Réservées le plus ordinairement pour la table des riches, on les parfume avec les truffes ; on les assaisonne avec tout ce que le luxe de la cuisine peut inventer afin de les rendre encore plus appétissantes. On ne saurait donc trop recommander d'en user avec la plus grande modération, parce qu'alors elles deviennent échauffantes ou trop nourrissantes, et pourraient devenir nuisibles.

Poule. Celles qui n'ont pas encore pondu, sont les plus délicates et les meilleures, élevées en liberté, par conséquent moins grasses et tout en chairs musculaires ; de quelque manière qu'on les apprête, elle sont très-bonnes, faciles à digérer, et remplacent très-bien les poulets. Les vieilles poules

sont encore recherchées pour faire bouillir et ajouter au suc extrait de la viande du bœuf avec lequel on les associe ; mais elles ne présentent ensuite au goût qu'une chair assez fade, et plus ou moins consistante, que des chapons au gros sel, dont elles font assez les honneurs, mais qu'elles sont bien éloignées d'égaler pour la bonté. Quoi qu'il en soit, la chair de la poule, mangée de toute manière, ne peut pas nuire ; c'est même une assez bonne substancce alimentaire dans les cas de convalescence.

Poulets. Parvenus à l'âge d'un an, leurs chairs blanches, quoique nutritives, sont peu stimulantes, et préparées de quelque manière que ce puisse être, elles offrent, dans toutes les circonstaoces, un aliment aussi agréable que recherché. Il n'est besoin que d'examiner la nombreuse quantité qu'on en consomme sur nos tables, pour juger de la préférence qu'on leur accorde. De toutes les parties charnues d'un poulet, ce sont les *blancs* auxquels on donne la priorité; c'est peut-être parce qu'ils sont moins chargés de graisse, et par conséquent plus faciles à digérer. Les vieux coqs servent encore à confectionner les bouillons auxquels on désire ajouter une substance légèrement mucilagineuse, facile à obtenir; leur chair est dure, quelquefois coriace.

Poumons. Quoique très-peu recherchés comme substance alimentaire, les poumons du veau, du mouton, du cochon, sont préparés par quelques personnes pour être mangés. Aussi nourrissans que faciles à broyer, il est convenable de les assaisonner un peu, parce qu'ils seraient fades, et que d'ailleurs la mollesse des tissus qui les composent n'offrirait rien d'agréable au goût. Ceux du veau s'emploient pour confectionner des bouillons, ainsi que la préparation pharmaceutique connue, et que l'on débite sous le nom de sirop de

mou de veau, assez usitée dans les affections de poitrine désignées sous le nom de catahrre.

Ragoûts. Toutes les substances alimentaires, prises seules ou mélangées, et cuites avec le beurre qu'on a fait roussir, en y ajoutant une plus ou moins grande quantité de farine, assaisonnées ensuite avec des ingrédiens plus ou moins excitans, constituent ce que l'on désigne sous le nom de *ragoûts*. Presque tous dénaturés par le caprice ou le talent du cuisinier, ils sont bien éloignés de convenir à tous les estomacs; la simplicité qui devrait toujours les accompagner pourrait les rendre plus supportables, et cependant le mieux encore serait de s'en abstenir, ou tout au moins de ne pas en faire sa nourriture principale, surtout après la plus légère indisposition de l'estomac, qu'ils ne peuvent qu'augmenter et rendre plus douloureuse.

Raie. Poisson de mer très-commun dans certaines contrées, et qui, pour être mangé bon, doit être un peu mortifié; trop frais, il est dur et résiste sous la dent; cependant il ne faut pas attendre trop long-temps pour manger la raie; elle passe promptement à un état de putréfaction alcalescente, qui fait les délices de quelques estomacs blasés, et qui pourrait faire beaucoup de mal à plusieurs autres. Prise à temps, la raie bien préparée et assaisonnée convenablement, est un aliment aussi bon qu'il est peu recherché; serait-ce parce qu'il est assez commun dans nos marchés?

Rognons. Expression vulgaire pour désigner les reins. Pris dans les différens animaux, et considérés comme substance alimentaire, les *rognons*, préparés de toute manière, sont extrêmement indigestes; quel que soit l'art du cuisinier, il ne peut rien changer dans leur contexture. Absolument réfractaires aux forces de l'estomac, ils ont beau porter avec

eux quelque chose d'agréable et de nourrissant, ils n'en sont pas moins dangereux ou pénibles à digérer.

Rôti. De toutes les manières de préparer la chair d'un animal, quel qu'il soit, pour servir à la réparation des forces, aucune ne mérite la préférence sur le rôti, lorsqu'il a été fait avec soin : les viandes rôties sont aussi faciles à digérer qu'elles sont nutritives; elles ne perdent rien de leur saveur, de leur arôme; elles ne peuvent que gagner à cette cuisson particulière; aussi c'est la plus usitée, la plus commune de toutes les préparations de cuisine; on la préfère faite avec le charbon plutôt qu'avec tout autre procédé; c'est même pourquoi on donne la palme aux Anglais pour les viandes rôties : cela tiendrait-il à ce qu'ils emploient le feu du charbon de terre pour le confectionner?

Rouget. Poisson assez commun, plus ou moins gros, à fibres denses et serrées, aussi sèches qu'elles sont blanches et peu agréables; n'est pas assez recherché pour s'occuper de ses qualités nourrissantes. Il est regardé comme très-difficile à digérer.

Sain-doux. Expression employée pour désigner la graisse de porc, obtenue, après avoir exposé sur un feu plus ou moins continué, les différentes panicules graisseuses qui se trouvent répandues dans toutes l'étendue de son ventre. Quels que soient les procédés mis en usage, le sain-doux qu'on en obtient est une graisse d'un blanc jaunâtre, qui, renfermé à l'abri du contact de l'air, peut se conserver pendant très-long-temps, et servir à remplacer le beurre dans beaucoup de circonstances. Ceux qui y sont habitués n'en éprouvent aucune incommodité; elle produit d'ailleurs des effets à peu près semblables. Outre la sapidité qu'elle ajoute aux alimens, elle devient nourrissante; mais il faut en éviter la quantité, et ne jamais en manger lorsqu'elle est rance.

Sanglier. L'analogie qui existe entre le cochon et le sanglier, l'a fait considérer comme lui; mais à l'état sauvage, orsqu'il est jeune, ses chairs, quoique beaucoup plus fermes, e digèrent assez facilement à cause de la substance aromatique qui les caractérise, et qu'on recherche même avec cerain plaisir, surtout en hiver. Il est des contrées où le sanglier st si commun, qu'on le sale pour le conserver. La hure, endue chez les charcutiers, est le plus souvent tellement ntremêlée d'autres ingrédiens étrangers, qu'il serait absurde e vouloir y reconnaître la chair de l'animal. Quoiqu'il en soit, sanglier est difficile à digérer, et l'on ne doit en manger u'avec précaution; les estomacs faibles ne peuvent pas se permettre.

Sardine. Poisson d'une délicatesse et d'une saveur très-echerchées lorsqu'il est mangé frais; mais comme nous ne s recevons que salées, alors elles entrent seulement comme ors-d'œuvre sur les tables, et comme assaisonnement dans s substances alimentaires.

Saucisses. Mélange de chair de porc plus ou moins assaisonée, enfermée dans l'intestin des moutons, et cuit ensuite de iverses manières pour servir de nourriture. Comme toutes les iandes préparées de cette sorte, les saucisses sont indigestes.

Saucissons. Viandes de toute espèce enfermées dans des testins amincis et préparés à cet effet. Qu'elles soient cuites crues, elles sont toujours plus ou moins épicées, desséées, fumées, salées, afin de les conserver plus long-temps; est même le seul moyen employé pour garder la viande ns les pays chauds et les voyages de long cours; la quantité substances aromatiques et stimulantes qu'on est forcé employer pour les confectionner, en rend l'usage extrêmement nuisible.

Saumon. Toujours très-recherché, ce poisson, plus ou moins gros et épais, a les chairs dures et serrées. Quoique nourrissant beaucoup sous un très-petit volume, le saumon frais, préparé d'une manière convenable, est souvent très-difficile à digérer, à plus forte raison lorsqu'il est salé et desséché, ou fumé; les estomacs débiles ne peuvent pas le supporter.

Sole. Poisson dont les chairs sont blanches, mais fermes, nourrissantes, et assez faciles à digérer.

Surmulet. (Voyez *Rouget.*)

Tablettes de bouillon. Ces tablettes, plus ou moins consistantes et concentrées, que l'on obtient par l'ébullition des viandes dans l'eau, sont bonnes toutes les fois que l'on veut de suite obtenir un bouillon sans autre préparation préliminaire. Nourrissantes, on peut les employer dans les voyages et dans un grand nombre de circonstances. Pour les avoir excellentes et préparées suivant toutes les règles de l'hygiène, *voyez* le *Manuel des Gardes-Malades*, page 23.

Tanches. Poisson d'eau douce, plus ou moins gros, dont les chairs blanches, un peu fermes, quoique d'un goût assez agréable, n'en sont pas moins difficiles à digérer. Comme toutes les substances fades qui doivent servir à la nourriture, il exige une cuisson et des assaisonnemens, qui, en faisant disparaître l'insipidité, puissent stimuler les membranes de l'estomac, et faciliter la digestion.

Taureau. Nous ne le considérons ici que pour parler de la chair qu'il peut offrir dans les cas où il devient destiné à la boucherie. Plus il est vieux, plus il est ferme : le bouillon qu'il fournit porte avec lui une substance aromatique bien plus prononcée que celui du bœuf, et qui, parfois, est désagréable; ses muscles, quoique mortifiés, résistent aux efforts

de la mastication, et il faut avoir un bon et vigoureux estomac pour le digérer sans peine. Cependant il est susceptible de nourrir; et dans l'énorme consommation de viande de boucherie qui se fait à Paris, on en mange une assez grande quantité, sans qu'il en résulte des inconvéniens bien graves: c'est pourquoi probablement leur vente est tolérée.

Thon. Mangé frais et bien préparé, ce poisson, quoique compacte, est assez agréable au goût; mais comme on ne le reçoit que mariné, pour peu que l'huile dans laquelle on le conserve soit devenue rance, il prend une saveur, une odeur et une consistance qui le rendent d'une digestion pénible et difficile. Il faut alors s'en abstenir, et, lorsqu'il est bon, en manger avec la plus grande modération.

Tortue. Rare dans l'immense quantité des substances alimentaires qui sont destinées à nos besoins, on ne la conseille que pour la préparation des bouillons gélatineux : les moyens de la remplacer sont assez multipliés pour qu'on puisse très-facilement s'en passer.

Truite. Poisson plus ou moins gros, très-recherché, surtout dans l'espèce dont les chairs rougeâtres lui ont fait donner le nom de *truite saumonée.* Assez facile à digérer, elle exige cependant tous les assaisonnemens qui peuvent encore aider à l'action de l'estomac.

Turbot. Il figure, au premier rang, dans le poisson recherché par le luxe. Ses chairs blanches, épaisses, douées d'une fermeté plus ou moins grande, sont bonnes, faciles à digérer; l'assaisonnement doit encore ajouter aux moyens de stimuler l'estomac; car, comme tous les autres poissons, le turbot, quoique mangé avec délices, pourrait devenir nuisible.

Vandoise. Poisson d'une saveur et d'un goût agréables, dont les chairs sont assez faciles à digérer.

Vanneau. Recherché, parce qu'il est rare. Il est aussi bon que facile à digérer et nourrissant. Dans quelques contrées ses œufs font les délices des gourmets.

Veau. Viande aussi bonne qu'elle est tendre, facile à digérer, extrêmement nourrissante; elle constitue la principale alimentation d'un grand nombre d'individus; mais pour cela il faut le choisir déjà un peu développé. Mangé trop jeune, ses chairs sont relâchantes et bonnes à faire des bouillons rafraîchissans. Beaucoup d'estomacs ne peuvent même pas en faire usage sans en éprouver un relâchement qui leur devient plus ou moins pénible et fatigant. Mais lorsqu'il a les qualités requises, peu importe quel que soit l'apprêt qu'on lui donne avant de l'offrir à l'appétit. C'est un aliment dont on ne peut pas assez apprécier la valeur; aussi le rencontre-t-on partout, dans la pâtisserie, les daubes, les viandes froides, en gelées, rôties, grillées, cuites de toutes les manières et assaisonnées pour tous les goûts.

Viandes blanches. On comprend sous cette dénomination toutes les chairs dans lesquelles la fibrine et la gélatine sont les plus abondantes, et presque entièrement privées du principe aromatique désigné sous le nom d'*osmazôme.* Toutes celles des jeunes animaux sont dans ce cas.

Viandes fumées. Exposées à la fumée pendant un temps plus ou moins long, après avoir été salées, les viandes qui ont subi ce genre de préparation ont un goût particulier que recherchent beaucoup ceux qui y sont habitués, et qui les rend beaucoup plus faciles à digérer. On fume les porcs, le bœuf et un grand nombre de poissons. Le fumage des viandes est extrêmement usité chez tous les peuples du Nord.

Volailles. Expression généralement employée pour désigner tous les individus choisis dans les gallinacés qui peuplent

les basses-cours, et qui sont employés comme nourriture, (*Voyez* chacun des articles qui les concernent.)

CHAPITRE VII.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES BOISSONS.

La *soif* étant considérée comme *désir des boissons*, celles-ci deviennent d'autant plus nécessaires pour l'apaiser, qu'elles facilitent en même temps l'amalgame et la solution des substances alimentaires ingérées dans l'estomac; elles sont encore utiles non-seulement pour aider à la nutrition, mais encore pour stimuler d'une manière plus ou moins énergique les divers organes qui doivent concourir à la digestion: leur influence sur ces dernières est tellement marquée que, dans l'état de santé comme dans celui de maladie, ce n'est que par les boissons qu'on peut agir directement sur eux, soit par les qualités qu'on leur donne d'une manière instantanée, soit en les choisissant d'après celles qu'elles peuvent avoir naturellement: enfin si leur usage habituel, dans ce dernier état, devient pour ainsi dire indispensable pour conserver la santé, leur abus devient aussi très-dangereux, car après avoir provoqué, pendant la durée de leur action sur les organes, un état d'ivresse plus ou moins gai ou turbulent, il excite cet état de torpeur stupide ou de pléthore momentanée, d'autant plus gênant qu'il a été plus ou moins renouvellé ou provoqué, soit par la quantité des boissons sollicitées par le besoin pendant le repas, soit par la qualité de celles

qui auraient été prises au-delà des bornes et contre la coutume.

Alors tous les fluides employés pour étancher la soif constituent ce que l'on est convenu de désigner par le mot de *boissons*. Lorsqu'on n'en fait usage que pendant les repas c'est moins dans l'intention d'apaiser le besoin qu'on en éprouve, que pour aider et rendre encore plus facile la solution des substances alimentaires dans l'estomac. L'abus de se gorger de liquides stimulans empoyés comme boissons, est une chose si avilissante par elle-même qu'il est impossible de concevoir comment il s'est trouvé des apologistes de l'excès du vin, encore moins comment un très-grand nombre d'individus peuvent se laisser entraîner à la crapuleuse et dégoûtante abjection dans laquelle ils tombent par les excès d'eau-de-vie. La soif, ou plutôt le besoin d'avoir recours aux liquides susceptibles de l'apaiser, est très-peu de chose dans l'état de santé parfaite; il est même des personnes qui boivent si peu que cela ne vaut pas la peine d'y faire attention; elles n'y pensent qu'au moment de manger, ou bien après un grand exercice fait dans un temps chaud : quoi qu'il en soit, dès l'instant où l'on trouve quelque plaisir à boire, ne fût-ce que pour satisfaire son idée et ses goûts, toutes les liqueurs fermentées auxquelles on se livre outre mesure agissent d'abord sur l'estomac et produisent la gaîté, ensuite sur la tête et occasionnent des vertiges, des étourdissemens; poussées à l'excès, elles enivrent complétement et l'individu tombe dans la somnolence, ou des affections spasmodiques qui durent en raison de la quantité des liqueurs qu'il a prises, surtout s'il ne les vomit pas. Ainsi quels que soient les liquides auxquels on doive avoir recours comme boisson pour apaiser la soif, nous ne devons parler que de leurs propriétés particulières; nous les exposerons donc les unes après les autres.

Bière. Liquide employé comme boisson et que l'on obtient par la coction, la fermentation de l'orge dans laquelle on a fait développer un principe sucré par le moyen de la germination; on pourrait encore se servir pour cet objet de beaucoup d'autres graines céréales, mais on préfère l'orge. Quoique la bière soit extrêmement variée dans ses qualités essentielles, d'après les substances employées pour la confectionner, elle peut d'abord être *légère* (on n'en fabrique même pas d'autre à Paris) susceptible de fermenter dans les vases où l'on veut la conserver, ce qui sert encore à la rendre mousseuse; lorsqu'elle est bien clarifiée, brunâtre et suffisamment chargée de houblon, elle est peu nourrissante, aussi beaucoup de personnes la supportent très-bien; rafraîchissante, elle appaise promptement la soif, active la sécrétion de l'urine, provoque la sueur et les déjections alvines; comme elle passe assez vite à l'état acidulé, surtout lorsqu'il y a quelque temps quelle a été brassée, ce n'est guère qu'au printemps qu'on peut en faire usage. Connue sous le nom de *petite bière*, elle est très-peu susceptible d'enivrer; on a même prétendu qu'elle pouvait être utile aux goutteux, et que par son action particulière sur la sécrétion de l'urine dans les reins elle préservait de la gravelle et même de la pierre.

La *bière forte* diffère complétement de la précédente; elle est d'une couleur brune très-foncée, parce qu'elle est faite avec de la drèche trop brûlée, comme dans la plus grande partie de celles que l'on fabrique en Flandre, en Hollande. Pour peu qu'elle soit nouvelle et qu'on en boive une certaine quantité, surtout si l'on n'en a pas l'habitude, on éprouve bientôt des coliques abdominales, des flatuosités, des ardeurs, des rétentions d'urine, et quelques jours après un

écoulement plus ou moins abondant par l'urètre, que l'on empêche par un peu d'eau-de-vie, et qui ne dure que trois jours au plus en l'abandonnant à lui-même : mais si elle est vieille, bien faite, elle possède des qualités bien moins malfaisantes et tout-à-fait contraires; son action sur l'estomac approche de celle du vin, seulement elle dispose presque tous ceux qui en font usage au relâchement intestinal, à la bouffisure, à la pléthore sanguine, et à devenir plus ou moins gras. Quoique bien préparée, la *bière forte* ou bière double de Paris, d'Amiens, est encore fort éloignée du faro de Bruxelles, de la bière de Louvain, et surtout du porter anglais; celles-ci enivrent d'une manière assez prompte; elles sont sujettes à donner des indigestions, à provoquer des vertiges, à déterminer l'affaiblissement des idées par suite de la congestion sanguine qu'elles occasionnent au cerveau. En général toutes les personnes susceptibles d'impressions nerveuses et de débilité dans les fonctions de l'estomac, doivent s'interdire absolument la bière comme boisson.

Dans l'année 1824, il s'en est consommé à Paris cent cinquante-quatre mille quatre cent cinq hectolitres.

Boissons aqueuses. C'est au moment de la plus légère indisposition, et même dans l'état de santé la plus parfaite, qu'on a l'habitude, pour peu que la soif se fasse sentir, d'avoir recours aux boissons aqueuses et aux infusions de toute espèce. (Pour celles-ci, *voyez* le *Manuel des Gardes-Malades*, article *infusions.*) Quant aux premières, pour les faire on prend de l'eau pure, à laquelle on ajoute du vin, du vinaigre, de l'eau-de-vie, ou toute autre liqueur alcoolique, de l'eau de fleurs d'orangers; on y mélange les sucs du citron, des limons, des oranges, de la groseille édulcorée, avec le sucre, ou mieux encore avec les sirops de raisin, d'orgeat,

de guimauve, de capillaire, de groseille framboisé ou de vinaigre, qu'on y ajoute en plus ou moins grande quantité; par ce moyen, on peut confectionner, pendant les grandes chaleurs, différentes boissons aqueuses aussi agréables qu'elles peuvent être utiles. Mais pour étancher la soif d'une manière aussi prompte que facile, il ne faut pas les boire par grandes verrées à la fois, et surtout à la glace; il suffit de les prendre peu à peu, à une température moyenne, même par gorgées répétées aussi souvent que le besoin l'exige; autant pour éviter l'action du froid, toujours nuisible à l'estomac, que sa trop grande réplétion, ce qui détermine des coliques ou des sueurs abondantes, susceptibles d'affaiblir ou de troubler toutes les autres fonctions qui en dépendent. L'habitude de boire une verrée d'eau pure, le matin à jeun, ne peut être d'aucune utilité, au contraire, elle est nuisible; il n'en est pas de même d'un verre d'eau sucrée, pris quelques heures après avoir mangé; beaucoup de personnes en ont tellement contracté l'habitude, qu'elles ne pourraient guère s'en passer. Il est reconnu que toutes les boissons aqueuses, prises au-dessus d'une chaleur modérée, ne peuvent qu'affaiblir en provoquant des sueurs abondantes. Ainsi, l'eau bue chaude, tiède, après avoir bouilli; la limonade; les bavaroises, véritables émulsions, souvent assez mal confectionnées, que débitent les limonadiers, sont bien éloignées de procurer tout le bien qu'on en espère en les prenant. Dans les boissons aqueuses on range les glaces; faites avec les sucs des végétaux, et aromatisées de diverses manières, elles sont susceptibles d'occasionner des coliques abdominales, surtout si on les prend dans le moment de la digestion, et après avoir été exposé à la chaleur : on en a tant vu d'exemples ces années dernières, qu'il est inutile d'insister davantage sur leur dan-

ger en pareille circonstance. C'est principalement après avoir dansé, au milieu d'une de ces sociétés nombreuses, réunies pendant les grandes soirées d'hiver, que par un contraste aussi frappant qu'il est bizarre, les glaces sont devenues à la mode : gardez-vous bien d'y toucher, femmes de tous les âges, de toutes les complexions; préférez la bavaroise à l'eau tiède, le verre d'eau sucrée tiède avec celle de fleurs d'orangers; et vous, jeunes adolescens, le punch aromatique, un peu chaud et légèrement spiritueux; vous ne courrez pas les risques de toutes ces affections de poitrine, si communes et si dangereuses, lorsqu'on suit les conseils de la nouvelle doctrine. Les habitans des campagnes appellent encore *boisson* le mélange des sucs de différens fruits écrasés, et sur lequel ils jettent de l'eau, en plus ou moins grande quantité, jusqu'à ce qu'il s'en trouve assez dans le tonneau; bien faite, elle pourrait leur être beaucoup plus agréable, et plus utile que l'eau pour désaltérer; mais la routine, et beaucoup plus encore le manque des objets nécessaires pour en faire quelque chose de bon, finit par la rendre aussi détestable au goût que dangereuse pour les fonctions de l'estomac.

Café. De l'eau bouillante versée sur le café réduit en poudre plus ou moins fine, après avoir été torréfié d'avance, se boursoufle et se charge en y séjournant pendant un certain temps, non-seulement de sa partie colorante, mais encore de la substance aromatique particulière qui le caractérise, et qui fait les délices de tous les amateurs. Edulcoré avec du sucre, afin de lui ôter son reste d'amertume, mélangé avec deux tiers de lait, le café est une substance nutritive qui convient parfaitement à tous les individus habitués à la vie sédentaire aux hommes d'affaires, aux gens de lettres. Pris après le dîner, le café à l'eau est un stimulant de nécessité presque

ıbsolue, pour ceux qui en ont contracté l'habitude : il active a digestion, rend la circulation plus accélérée et augmente ıingulièrement toutes les sécrétions perspiratoires ; son action se porte encore d'une manière spéciale sur le cerveau, le là résulte l'accélération et lucidité dans les idées. Il trouble, pervertit, empêche quelquefois le sommeil, suivant qu'il est plus ou moins bien préparé ou concentré, et surtout lorsqu'on en prend beaucoup. Tous les individus nerveux et irritables doivent s'abstenir du café, préparé de quelque manière que ce soit : ceux qui en ont fait une habitude supportent difficilement sa privation absolue. Il est des contrées où depuis le matin jusqu'au soir, la cafetière ne sort pas de dessus le feu, mais on y prend le café tellement noyé dans l'eau, que c'est plutôt un breuvage qu'une liqueur stimulante. Quoi qu'il en soit, exposé à un feu convenable et prolongé, la baie du café devient d'un brun rougeâtre ; et suinte une huile essentielle, dans laquelle réside la substance aromatique qui est particulièrement recherchée. Réduite en poudre fine, au lieu de la faire bouillir et s'évaporer dans l'eau, on verse celle-ci bouillante par-dessus, et peu à peu, en la traversant, elle se charge de tout ce qu'elle contient d'agréable. (Rien ne convient mieux pour cet effet que les cafetières dites *à la Dubelloi.*) On gâte encore le café par l'addition de la racine de chicorée sauvage réduite en poudre ; dans les endroits publics surtout, on y en mêle presque toujours une certaine quantité, ne fut-ce que pour lui donner la couleur jaune qui le rend plus agréable à l'œil du consommateur, et le force en même temps d'employer non-seulement le sucre, mais encore le petit verre d'eau-de-vie qu'on y ajoute pour le rendre beaucoup plus stimulant.

Cidre. Résultat de la substance mucilagineuse, fermentes-

cible, mélangée avec les acides malique et acétique plus ou moins abondans, suivant que le fruit approche de sa maturité, que l'on extrait des pommes en les écrasant de quelque manière que ce soit, et qui, lorsqu'elles soumise à la fermentation, donnent un produit connu sous le nom de *cidre*; c'est une boisson aussi utile qu'elle est agréable lorsqu'elle a été bien préparée. Quoique commune, et même la seule qui soit à la disposition de la majeure partie des habitans de plusieurs contrées de la France, elle varie encore suivant que la qualité du fruit est âpre, douce, acide; suivant le terroir et la différence des arbres : la manière de le faire, son dégré de fermentation, son ancienneté, tout contribue à le rendre plus ou moins bon. Nouveau, le cidre est doux, relâchant à cause du moût et des substances mucilagineuses et sucrées qu'il contient; mais en vieillissant il devient piquant, amer et un peu acidule : c'est le *cidre paré*, très-recherché lorsqu'il est parvenu à cet état; on en boit même beaccoup. Lorsqu'on le soutire de bonne heure, et qu'on le met en bouteilles, il devient mousseux; on peut alors le boire, mais il ne vaut pas l'autre.

Il en est une autre espèce faite avec de bonnes pommes et une très-petite quantité d'eau, qu'on désigne sous le nom de *gros cidre*, qui ne devient paré qu'à la fin de l'année. Toujours très-alcoolique, il contient peu de sucre et encore moins de substance mucilagineuse et acide; il stimule singulièrement l'action nerveuse de l'estomac, et l'ivresse qu'il occasionne est aussi fatigante que prolongée lorsqu'on en boit trop. Pour s'en servir, on y ajoute de l'eau en suffisante quantité, suivant le degré de force qu'on veut lui donner; et depuis le cidre moyen jusqu'au petit cidre, cela ne diffère que par le mélange avec lequel on l'étend. Si les marchands de

Paris qui falsifient cette boisson, n'employaient que le miel, le sucre, le sirop de cidre pour le faire, quoique plus difficile à digérer, elle ne serait point malfaisante ; mais les matières colorantes, les fleurs de coquelicots, les mérises sèches, les baies d'yèble, de sureau, quoique peu susceptibles de nuire, n'en altèrent pas moins ses qualités premières, et le cidre reste presque toujours aussi doux que mousseux : ce qui forme un contraste assez frappant avec ceux que l'on tire directement du pays où l'on en fait usage.

Lorsqu'on le laisse dans la futaille pour le tirer à même et le consommer à mesure que l'on en a besoin, parvenu à moitié ou aux deux tiers, il contracte un goût aigre assez désagréable, et peut occasionner des coliques intestinales, des contractions spasmodiques à l'estomac, et donner des rapports acides vers la fin de la digestion ; celui qui devient *brunâtre* est près de la décomposition ; il a perdu une grande partie de ses propriétés : cependant il ne peut être ni dangereux ni nuisible, il n'est que désagréable à boire.

La consommation du cidre et du poiré, pour Paris, pendant l'année 1832, a été de 12,350 hectolitres.

Le grog. Comme l'estomac doit être excité dans l'acte de la digestion, sans quoi la réparation des forces devient incomplète ; cette excitation doit être plus énergique lorsque les substances qui servent à alimenter l'individu sont difficiles à digérer, d'après leurs qualités inférieures.

Si les boissons aqueuses doivent paraître le plus généralement convenables aux personnes bien nourries, les vins plus ou moins alcooliques conviennent parfaitement à ceux qui travaillent fort et qui n'ont autre chose pour réparer leurs forces que des alimens difficiles à digérer ou peu nourrissans.

C'est pourquoi dans toute espèce d'alimentation on ajoute

les boissons fermentées dans une proportion raisonnable et selon leur degré d'alcoolisation, telles sont la bière, le cidre, le vin naturel, mais si à cause de sa cherté il n'est pas possible de s'en procurer, *le crog*, boisson habituelle des américains, parait devoir y suppléer.

Il se fait en mélangeant alcool une partie, sucre ordinaire deux parties dans dix ou quinze parties d'eau commune que l'on fait tiédir en été, et chauffer en hiver.

Eau. La bienfaisante nature en est tellement prodigue, qu'on serait tenté de croire que l'eau n'existe que pour satisfaire aux premiers besoins de l'homme, et qu'elle doit être la première, et en même temps la plus utile de ses boissons: non seulement elle sert à étancher la soif, à fluidifier les substances alimentaires soumises à la digestion, mais encore à les rendre beaucoup plus susceptibles de l'assimilation sans laquelle il ne pourrait y avoir aucun mode de nutrition. Pour que l'eau soit bonne à boire, facile à digérer, il faut qu'elle soit sapide, claire, qu'elle soit propre à faire cuire les légumes et qu'elle contienne une assez grande quantité d'air en suspension; celles qui sont salées, saumâtres, chargées de substances terreuses, qui, n'étant point imprégnées d'air, ne dissolvent point le savon, qui durcissent au lieu de faire cuire les légumes, sont aussi désagréables à boire que nuisibles à la santé, surtout si pour les rendre potables on les fait bouillir. Les eaux d'Arcueil et du bassin de la Villette sont dans ce cas, quoiqu'elles servent tous les jours aux besoins des quartiers les plus populeux de la capitale. L'eau puisée dans les mares, les fossés, celle qui est stagnante, dans laquelle il se fait une décomposition insensible de matières végétales ou animales, ne doivent et ne peuvent être d'aucune utilité dans les usages de la vie. Elles sont au contraire aussi dangereuses

que nuisibles, susceptibles d'affaiblir les fonctions de l'estomac, de donner des fièvres intermittentes dont la dégénérescence détermine l'engorgement des viscères, la débilité et le marasme. Dans les chaleurs et pendant les grandes sécheresses, l'eau stagnante dans les côtés de la Seine occasionnerait des maladies, si la police ne défendait pas aux porteurs d'eau de puiser ailleurs que dans le grand courant de la rivière. Toutes les fontaines publiques, qui devraient encore être beaucoup plus nombreuses pour une aussi grande population; les filtres-charbons; toutes les fontaines à pierres filtrantes; le vaste établissement des eaux épurées du quai des Célestins, jouissent de toute la réputation qu'ils méritent, au milieu des divers moyens mis en usage pour l'assainissement des eaux employées dans la consommation journalière.

L'eau des puits dans tout Paris et ses environs, même ceux qui approchent le plus de la rivière, est tellement chargée de substances étrangères qu'il est impossible de la boire, cependant il est à remarquer que les boulangers ne peuvent pas obtenir de fermentation s'ils en emploient d'autre. Il est beaucoup de contrées où l'on amasse et l'on conserve dans des citernes les eaux pluviales; pour n'en éprouver aucune incommodité, il est nécessaire de s'y habituer : celle qui provient de la fonte des neiges n'est bonne à boire que lorsqu'elle a acquis, par le contact de l'air, ce qui lui manque pour la rendre sapide. Les meilleures eaux à boire pour l'entretien de la santé sont celles qui proviennent des sources, des fontaines, celles qui roulent sur les rochers, les cailloux, sur le sable des rivières; elles conviennent dans toutes les saisons, à tous les âges, à tous les tempéramens, surtout aux individus qui n'ont pas l'habitude des liqueurs plus ou moins spiritueuses; et pour qu'elles soient

encore meilleures, il est bon de les mélanger avec un tiers ou moitié de vin ordinaire. Rien n'est capable de mieux étancher la soif, car si elle ne doit être attribuée qu'à la sécheresse momentanée des membranes qui tapissent l'arrière-bouche, et qu'elle soit occasionnée par les pertes continuelles de l'exhalation cutanée, aucun des liquides qui sont à notre disposition ne doit contribuer à apaiser la soif d'une manière plus directe que l'eau associée ou non à d'autres liquides considérés comme boissons.

Pour terminer ce qui est relatif à l'eau bonne à boire, nous ajouterons les observations suivantes :

L'usage de l'eau a une très-grande influence sur la santé des hommes. Le médecin qui se fixe dans un pays doit connaître la qualité des eaux ; car elles sont aussi différentes par leur vertu que par leur saveur et leur poids ; il examinera avec attention les eaux dont les habitans font usage ; savoir : si elles sont molles et sans odeur ; si elles viennent des lieux élevés et des rochers, où elles sont crues et saumâtres. Les eaux des marais, des étangs, en général toutes les eaux dormantes sont chaudes en été, froides en hiver, troubles, d'une mauvaise odeur ; on peut les regarder comme mauvaises à tous égards. Les meilleures eaux sont celles qui coulent des lieux élevés et des collines ; elles sont claires, agréables au goût, chaudes en hiver, fraîches en été. On doit préférer celles qui coulent au levant, parce qu'elles sont plus limpides, dépouillées de toute odeur, et légères.

L'homme vigoureux et bien portant doit boire, sans distinction, l'eau qui sera à sa portée ; mais si quelque indisposition l'oblige à chercher l'eau la plus convenable à son état, les considérations suivantes lui seront d'un grand avantage, pour recouvrer et entretenir la santé. Toutes les eaux qui

cuisent très-facilement et qui sont fort molles, doivent naturellement lâcher et humecter le ventre; au lieu que les eaux crues, dures et difficiles à cuire le resserrent et le dessèchent; les eaux de pluie sont les plus légères, les plus subtiles et les plus limpides de toutes les eaux; celles de neige et de glace sont en général toutes mauvaises, parce que l'eau une fois glacée ne recouvre plus sa première qualité. Les eaux saumâtres peu profondes, et par conséquent chaudes en été, froides en hiver, sont contraires à la santé de l'homme, et doivent lui occasionner différentes maladies : celles dont les sources regardent l'orient doivent nécessairement être limpides, sans odeur, molles et agréables à boire.

Eau-de-vie. Liquide obtenu par la distillation du vin. Quoique les boissons fournies par suite de la fermentation avec toutes les substances qui contiennent du sucre, soient plus ou moins chargées d'esprit de vin, l'on s'est habitué et l'on veut les boire beaucoup plus rapprochées qu'elles ne le sont dans le vin, le cidre, la bière, le poiré, l'hydromel, etc.; et c'est de l'eau-de-vie ou alcool faible, que l'on fait l'usage le plus habituel. Pris après avoir mangé et en petite quantité c'est un stimulant devenu nécessaire et dont beaucoup de personnes même ne peuvent guère s'abstenir; mais il est dangereux le matin à jeun. Son impression sur les membranes de l'estomac est toujours défavorable, son excès dans tous les temps produit l'ivresse beaucoup plus promptement que le vin; il use les fonctions vitales, malgré son nom d'*eau-de-vie*, car si l'on vient à considérer toutes les maladies qu'il occasionne, le mieux serait de s'en priver entièrement; on a même assuré qu'il en résultait des combustions spontanées; mais toutes celles que nous avons eu occasion de rencontrer en pareille circonstance, bien qu'elles aient eu lieu sur des

individus abrutis par les excès d'eau-de-vie, avaient été produites par le feu dont ils n'avaient pu se défendre ou se retirer. L'eau-de-vie est la plus grande partie du temps falsifiée par l'addition d'un grand nombre de substances qui ne servent qu'à lui donner plus de piquant et d'âcreté, telles que l'ivraie, le poivre long, le piment, la pomme épineuse; on devrait s'en assurer et la défendre. Mais quelque chose que l'on fasse, les habitués, à qui il en faut beaucoup pour peu de chose, ne la recherchent que lorsqu'elle est susceptible de se faire bien sentir sur les membranes qui tapissent la gorge ; il y en a qui la boiraient à l'état d'esprit de vin dur. Nous en avons vu plusieurs qui l'avalaient comme de l'eau ordinaire ; à peine faisaient-ils la distinction de tout ce qu'il y avait de plus concentré en alcool; ils étaient à peine effleurés par l'éther sulfurique : tout autre qu'eux aurait été brûlé. Quoiqu'il en soit, on sait, par expérience, que l'eau-de-vie mêlée à petite dose avec l'eau fraiche sert à désaltérer promptement et beaucoup mieux que toutes les substances acides; que prise en petite quantité et sans aucune autre chose, elle soutient les forces épuisées par les travaux pénibles, après une marche forcée pendant la chaleur du jour; qu'elle apaise la faim pendant un certain temps. Toutes les eaux-de-vie qui jouissent de quelque réputation nous arrivent du Midi; celles de Montpellier, de Cognac, d'Orléans, lorsqu'elles sont vieilles, méritent la préférence ; l'eau-de-vie d'Andaye se fait partout avec l'adition d'une infusion de thé plus ou moins forte, à laquelle on ajoute du sucre et quelques gouttes d'huile essentielle d'anis. Il est bon d'avertir ceux qui ont l'habitude de l'eau-de-vie, qu'on leur débite actuellement comme telle la substance alcoolique obtenue par la distillation des pommes de terre, colorée avec le caramel pour lui donner la vétusté;

quoiqu'elle ne soit pas malfaisante, elle ne vaut pas celle de vin; c'est encore une raison pour laquelle ils ne doivent en user qu'avec la plus grande réserve; car, prise avec excès, il en résulte une ivresse dangereuse et même mortelle; on en a vu des exemples. L'habitude de l'eau-de-vie émousse la langue, et rend nulles les fonctions de l'estomac; elle produit l'endurcissement de ses membranes, la perte de l'appétit, l'abrutissement, le marasme, les squirrhes connus sous le nom de *pylore*, les maladies du foie, l'hydropisie et la mort. C'est encore par un préjugé funeste qu'on lui donne la préfé-férence sur toutes les autres liqueurs, dans lesquelles on ne la fait entrer qu'à petite dose et accompagnée de sirop qu'on aromatise suivant les goûts ou l'idée du distillateur; leur action par conséquent doit être bien moins violente que celle de l'eau-de-vie toute seule: mais cela n'a pas empêché que la consommation de Paris pendant l'année 1832 n'ait été de vingt-sept mille sept cent quatre-vingt-quatorze hectolitres.

Hydromel. Boisson beaucoup plus en usage dans plusieurs contrées du Nord que parmi nous; on l'obtient par le mélange de l'eau avec le miel, exposé à une température un peu élevée; il se développe alors un mouvement de fermentation vineuse dont l'*hydromel* est le produit. Si au lieu d'eau ordinaire on emploie le vin pour faire la solution du miel, et qu'on expose le tout au même degré de température, la fermentation a lieu; et son produit est l'*hypocras* des anciens. Quant au simple mélange de l'eau avec le miel, il ne doit pas être considéré comme liqueur alcoolique, ce n'est que de l'eau miellée, qui, par l'addition d'une plus ou moins grande quantité de vinaigre ordinaire, forme l'*oximel*, boisson excellente dans plusieurs dérangemens de santé, et qui est souvent trop dédaignée à cause de sa trop grande simplicité.

Kirschwasser, eau de cerises. Produit de la distillation des cerises, auxquelles on a fait subir un mouvement de fermentation vineuse. Lorsque le kirschwasser est vieux et peu chargé d'alcool, c'est une liqueur assez bonne, et qui n'est point en état de nuire; l'odeur et la saveur d'amandes amères qu'on y recherche comme qualité essentielle, n'est due qu'à la présence d'une petite quantité d'acide prussique qu'il contient; cependant il ne faut prendre l'eau de cerises ou kirschwasser qu'avec les plus grandes précautions. Il en est de cette liqueur comme de toutes les eaux-de-vie fortes, leur action stimulante sur les membranes de l'estomac est la même; plus il y a d'esprit de vin (alcool), plus il est dangereux de les boire avec excès.

Liqueurs Expression générale pour désigner tous les mélanges aromatiques sucrés et alcooliques; que ce soit des ratafias, des fruits à l'eau-de-vie, elles roulent sur tous les ingrédiens variés d'après leurs doses dans l'eau-de-vie, plus ou moins forte, et arrangées par les distillateurs. Il serait inutile d'entrer dans la nomenclature de leurs dénominations: le caprice, la mode, la bizarrerie, les ont inventées; il en est peu qui durent plus de deux ou trois ans. Il y a plusieurs liqueurs de table qui ne sont employées que pour stimuler l'estomac, activer l'appétit; prises pendant le repas, on les désigne sous le nom de *coup du milieu;* mais, dans ce cas, il est dangereux d'avoir recours aux liqueurs amères, telles que l'absinthe, le brou de noix, le curaçao, l'eau de noyaux; les accidens sanguins qu'ils occasionnent doivent suffire pour les faire abandonner. Si l'on doit avoir quelque préférence pour une liqueur, il faut choisir celles qui sont simples, et rejeter celles qui sont composées, comme les sept graines, les crèmes des créoles, celles des Barbades, le rossolio des Italiens, qu'on

roit annoncé partout depuis quelque temps, le vespetro, et une infinité d'autres. Si l'infusum de myrrhe composé *(elixir de Garus)* n'était pas du ressort des pharmaciens plutôt que des liquoristes, nous conseillerions de lui donner la préférence sur toutes les liqueurs; mais il est encore mieux d'avoir recours aux vins sucrés, très-aromatique et très-peu spiritueux; ils sont beaucoup moins nuisibles, et l'on peut avec eux, satisfaire sans craindre, *au coup du milleu.*

Poiré. Boisson moins considérée et moins bonne que le cidre, que l'on fait en écrasant les poires sous la meule, ou de toute autre manière; par cette manœuvre, on obtient un suc dans lequel il se développe une assez abondante quantité de substance alcoolique, unie à une matière aqueuse et sucrée, qui fermente avec la plus grande facilité. Beaucoup plus acidule que le cidre, le poiré est aussi plus spiritueux, quoique moins sucré: son action, sur les nerfs, est plus marquée; l'ivresse qu'il produit, surtout lorsqu'il est mélangé avec le vin, donne des étourdissemens et des coliques abdominales; cependant dans toutes les boutiques de marchands de vin, on donne à boire, le matin à jeun, sous le nom de vin blanc, un mélange de deux parties de poiré contre une de vin ordinaire: ce mélange, toléré, et auquel on ne fait pas assez d'attention, fait périr en très-peu de temps, en passant par la série de tous les accidens qui résultent du dépérissement le plus complet, tous ceux que le goût ou les idées portent à user d'un stimulant aussi énergique sur les fonctions de l'estomac, et aussi dangereux, surtout lorsqu'il est dans son état de vacuité.

Punch. Si dans une infusion faite avec le thé l'on ajoute du sucre, si l'on y exprime une plus ou moins grande quantité de suc de citron, et qu'après avoir tiré à clair on y mêle

du rhum, du rack, de l'eau-de-vie, ou du vin de bonne qualité, on obtient le punch. Pris à une chaleur un peu élevée et chargé d'alcool, il trouble promptement les idées, et énivre d'une manière désagréable, si elle n'est pas nuisible, et même dangereuse. Au contraire, si on ne le prend que tiède, bien sucré, peu chargé d'alcool, son action n'est qu'agréable, et légèrement stimulante; on le recommande même préparé de cette manière à tous ceux qui, par suite de suppression dans la transpiration, éprouvent de l'enrouement. Le punch léger, bien fait, est de toutes les boissons distribuées dans les grandes réunions, celle qu'on devrait préférer, surtout lorsqu'après avoir dansé pendant une grande partie de la nuit, on doit s'exposer au contact de l'air frais pour rentrer chez soi; c'est un stimulant peu actif qui ranime les forces, et empêche la suspension ou la suppression des fluides perspirables; on vend même le sirop de punch tout fait; il ne faut plus y ajouter que l'eau chaude pour avoir la liqueur bonne à prendre; et lorsqu'on veut en diminuer la force, il ne s'agit plus que de le laisser brûler jusqu'à ce qu'il s'éteigne de lui-même.

Rack ou *arack*. Liqueur alcoolique obtenue par la distillation du riz. Celle qu'on obtient du blé est le *schnick*, ou eau-de-vie de grain. Quoique peu connue à Paris, il est des contrées dans le Nord où il s'en fait une immense consommation. Toutes plus ou moins nuisibles ou dangereuses, suivant qu'elles sont plus ou moins spiritueuses, on peut très bien s'en passer, et l'usage de toutes ces liqueurs alcooliques, qui portent avec elles des substances si énergiques et tellement stimulantes, n'est bon qu'à déterminer des maladies, si ce n'est pas instantanément, c'est au moins quelque temps après en avoir abusé, ou bien lorsqu'on en a contracté la longue habitude.

Rhum ou *tafia*. Liqueur alcoolique obtenue par la distillation des produits de la canne à sucre soumise à la fermentation : on n'en rencontre point qui ne vienne de la Jamaïque, mais on peut en croire là-dessus ce que l'on veut. Quoiqu'il en soit, le rhum, comme toutes les autres boissons spiritueuses, doit être pris avec précaution : il est sujet aux mêmes inconvéniens.

Thé. Boisson aromatique que l'on obtient en jetant une plus ou moins grande quantité de feuilles de thé dans l'eau bouillante, ou bien en la versant dessus ; on la prend ordinairement tiède, soit seule, en y ajoutant du sucre, soit coupée avec un peu de lait. C'est plutôt par mode et par ton que le thé a pris faveur parmi nous pendant le repas du matin, que par suite d'un besoin réel, puisqu'il n'est pas sans inconvénient. Mais chez les Hollandais et les Anglais, qui se gorgent continuellement avec cette eau chaude aromatique, on dit que c'est un stimulant qui leur est absolument nécessaire, et pour ainsi dire indispensable. Pris avec modération, le thé, quelle que soit d'ailleurs sa qualité, ne peut pas nuire ; il est un peu stimulant, il donne de la gaîté sans ivresse, accélère la digestion ; mais il agite pendant la nuit, trouble le sommeil ; il active la transpiration et la sécrétion de l'urine. Chez les personnes nerveuses et irritables, il excite des spasmes, le tremblement des membres ; il les rend plus ou moins susceptibles de toute espèce d'impressions, que l'on attribue à un principe âcre et narcotique qu'il contient ; elles doivent alors se l'interdire. Dans les indigestions par suite d'excès de vin ou de liqueurs alcooliquess, le thé un peu fort ne convient pas du tout, il faut alors l'étendre dans beaucoup d'eau ; aussi c'est plutôt cette dernière qui agit que le thé, dont elle n'est que le véhicule ; que si l'on s'habitue au thé trop fort, il est

rare que les digestions ne se dérangent pas au bout de quelque temps; c'est pourquoi il est toujours préférable de le couper avec du lait, ou de n'en usér qu'en boisson prise pour aider à digérer les autres substances alimentaires, à moins de courir les risques de tomber dans l'apathie particulière qui est le partage de ceux qui en abusent.

Vin. Si tous les fruits sucrés donnent de l'alcool, ou esprit de vin, après avoir subi la fermentation vineuse, il n'est absolument que le raisin dont on puisse obtenir le vin. Les procédés qu'on emploie pour le faire lui donnent la couleur: qu'il soit blanc ou rouge, plus ou moins chargé de matière colorante, plus ou moins riche en alcool, en substance aromatique, il est encore une multitude infinie de circonstances toutes indépendantes les unes des autres qui font varier les vins dans leurs qualités respectives: les uns sont astringens, aromatiques et peu spiritueux; les autres sont aromatiques, sucrés et spiritueux; enfin il en est qui sont aromatiques, très-peu spiritueux et nullemunt sucrés. Nous croyons qu'on peut rapporter à ces trois grandes divisions toutes les espèces de vins connues dans le commerce, ou dont on fait le plus grand usage dans la consommation ordinaire.

Parmi les circonstances qni ajoutent encore à la différence de la qualité des vins, le sol doit être mis en première ligne. Il est peu de personnes qui ne sachent, par comparaison, quelle est la distance qui existe, entre les vins de Bourgogne, ceux de Champagne et de Bordeaux, non seulement dans la couleur, mais encore dans la saveur et l'arôme qui les distinguent: le premier est aromatique, nullement sucré et peu spiritueux; le second est spiritueux, un peu sucré, et son arôme est très-différent; le troisième est astringent, aroma-

que et très-spiritueux : l'un convient aux estomacs débiles qui ont besoin d'être stimulés ; l'autre peut être approprié à des usages beaucoup plus étendus ; le troisième enfin est celui des convalescens.

La saveur des vins est plus ou moins recherchée suivant les goûts, les habitudes, leur arôme ; leur vétusté les rend plus ou moins agréables, et stimule à les boire en grande quantité. Bien entendu que nous ne parlons que des vins bien choisis, et qui, non seulement réunissent la vétusté, mais encore toutes les qualités distinctives qui peuvent servir à les faire apprécier dans toutes les circonstances ; car bien que l'on désigne sous la même dénomination tout celui qui est récolté dans les environs de Paris, par exemple, on conviendra qu'en le dégustant, en le mettant en parallèle avec le moindre de ceux que l'on fait dans toute la Bourgogne, la Champagne ou le Médoc, il ne pourrait plus supporter la comparaison ; l'âge pourrait bien être le même ; mais la saveur, le goût, l'arôme (bouquet des dégustateurs) n'en approchent pas, quelque chose que l'on voudrait y ajouter avant ou après la fermentation : les marchands ne l'emploient que pour allonger le mélange journalier, et fournir au débit avec le moins de frais possible.

Comme il n'en est aucun qui vende les vins tels qu'ils lui arrivent, on doit encore se trouver heureux lorsqu'ils n'exercent leurs talens qu'avec le mélange de vins de différens crus, et lorsqu'ils n'y ajoutent rien de malfaisant, soit pour ajouter aux qualités qu'ils leur jugent nécessaires ; mais si le vin devient aigre, acide, et qu'il leur soit urgent de s'en débarrasser promptement, ils y mêlent de la potasse, souvent avec excès ; ils emploient la craie, l'alun, la litharge, sans en calculer les doses et encore moins les funestes conséquences. Ceux qui le

boivent daus cet état, ne tardent pas à éprouver de l'irritation dans les intestins, des coliques plus ou moins violentes, souvent même tous les symptômes d'un véritable empoisonnement d'autant plus difficile à calmer que la cause en est inconnue.

Les moyens à employer pour connaître les substances avec lesquelles du vin aurait été sophistiqué étant du ressort de la chimie, nous renverrons au *Manuel de Chimie;* il nous suffira de dire ici qu'en général on doit se défier de tous les vins qui présentent à la dégustation quelque chose de doux sans être sucré, ou bien une saveur âpre, acerbe et astringente; leur action délétère sur les membranes de l'estomac ne tarde pas à se faire sentir; souvent même si le liquide a été contenu pendant quelque temps dans des vases de cuivre ou d'étain, il se trouve assez chargé de verdet ou d'arsenic pour produire des accidens. La police devrait les interdire, et ne permettre que ceux qui seraient confectionnés avec le bois, le verre, la faïence ou la porcelaine. Ceux qui emploient les mèches soufrées de Strasbourg, purgées à l'esprit de vin, disent une chose insignifiante pour ne pas la qualifier différemment; car, bien que le soufre en combustion puisse servir à donner à une futaille une odeur différente de celle de moisi qu'elle pourrait avoir, il s'en dissout une si petite quantité dans le liquide qu'on y renferme, que pour peu qu'il y séjourne plus ou moins long-temps, cela ne se sent presque pas, il faut cependant convenir que si le vin absorbait une trop grande quantité d'acide sulfureux, il pourrait occasionner des affections de poitrine assez graves.

Souvent encore on emploie la chaux, la magnésie pour neutraliser l'acide du vin; si cette opération était en d'autres mains que de ceux qui n'y connaissent rien, elle ne serait pas

très-dangereuse ; mais l'action de ces substances sur l'intestin prouve assez qu'elle peut altérer grandement la santé. Dire qu'on imite le Bordeaux avec des baies d'airelle, avec le bois de campêche introduit dans les vins ordinaires; le Champagne avec la sève du bouleau fermentée dans du vin blanc, en y ajoutant du suc de citron et du sucre ; le Malaga avec l'hydromel et l'esprit de vin ; le muscat avec l'infusion de fleurs de sureau et du sucre ajouté à du vin blanc; ces procédés sont tellement connus qu'il n'est personne qui ne s'en défie. Nous avons signalé le danger du mélange fait avec le vin et le poiré, il est extrêmement nuisible ; nous en dirons autant de celui de l'eau-de-vie, à laquelle on attribue l'ivresse aussi furibonde qu'elle est quelquefois atroce dans ceux qui font excès de ce mélange

Quoi qu'il en soit, le vin pris avec modération est un tonique légèrement stimulant qui porte à la gaîté, qui aide à la digestion des alimens ; bu en quantité, et elle est toujours relative aux habitudes, car il est tel individu à qui un demi-litre ferait perdre la raison, tandis que d'autres en boiraient jusqu'à satiété sans qu'il y parût le moindrement, il agite, produit des étourdissemens, la loquacité verbeuse, les saillies, bientôt suivies de l'envie de dormir, avec ou sans éructations acides; pris avec excès après les étourdissemens la raison se perd, la gaîté est bruyante ; il survient une agitation quelquefois furieuse ; l'individu chancelle, tombe lorsqu'il veut marcher ; il est stupide, hébété ; il s'assoupit ; il y a indigestion complète, vomissement, désordre dans les idées, les fonctions ; et si l'habitude est contractée, peu à peu l'abrutissement se manifeste au-dehors ; au-dedans, les organes dégénèrent, amènent les maladies du foie, de l'estomac, suivies d'hydropisies, telles qu'on les voit communément chez les ivrognes de tous

les pays; l'individu meurt misérable, après avoir langui pendant un temps plus ou moins long.

En général, tous les vins ordinaires, c'est-à-dire faiblement spiritueux, bus avec de l'eau, désaltèrent bien, ils facilitent la digestion; pris avec excès ils donnent des coliques; dans l'ivresse ils excitent des vomissemens; ils ne conviennent pas aux mauvais estomacs. Les vins généreux bus en petite quantité sont très-bons vers la fin d'un repas; pris avec excès ils enivrent fortement, mais rarement ils font vomir. Ceux qui sont acidules, peu spiritueux et aromatiques, lorsqu'ils sont vieux; ceux de Bourgogne et leurs analogues, conviennent à la plus grande partie des indivdus; l'impression qu'ils font à l'estomac ne peut être qu'agréable. Tous les vins blancs sont plus faciles à digérer que les rouges; ils enivrent plus vite, mais cela dure moins long-temps; ceux de Champagne étourdissent et portent à la tête: au surplus, c'est à l'égard du vin qu'il convient de dire sans crainte de se répéter: buvez-le avec modération, mais n'en abusez pas; outre qu'il est inconvenant de le faire, il est toujours dangereux de courir les risques de s'enivrer.



CHAPITRE VIII.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LE RÉGIME.

Si l'appétit, le besoin, les désirs doivent continuellement nous servir de guide dans la réparation journalière des forces, et l'emploi des substances alimentaires auxquelles nous

sommes obligés d'avoir recours pour l'obtenir, il est des considérations majeures qu'il ne faut jamais perdre de vue dans l'usage si fréquent et si souvent répété des fonctions de l'estomac ; car il est dangereux d'évacuer ou de remplir, d'échauffer ou de refroidir, afin d'émouvoir tout à coup et grandement, d'une manière quelconque : tout excès est contraire à la nature. Pour n'être pas nuisibles, les changemens doivent s'opérer d'une manière graduée ; et avec ces attentions on peut, sans inconvénient, passer d'un objet à un autre.

Les enfans doivent manger plus souvent que les adultes. Si la nourriture liquide convient dans beaucoup de circonstances, c'est surtout dans le premier âge qu'il faut y avoir recours, et pour ceux qui sont accoutumés à ce genre de régime. Dans la verte vieillesse, on supporte très-facilement le jeûne, la privation des alimens, moins bien dans l'âge adulte ; difficilement dans l'adolescence ; et les enfans, surtout ceux qui sont vifs, les supportent plus difficilement encore ; car, pendant l'accroissement, la chaleur naturelle est grande, il faut beaucoup de nourriture, sinon le corps dépérit : les vieillards ont peu de chaleur, aussi il leur faut peu d'alimens ; une trop grande quantité éteint la chaleur qui leur reste. On remarque aussi que chez eux les maladies aiguës sont moins intenses, parce que leur corps est froid.

Satiété trop grande, faim trop long-temps prolongée, et tout ce qui excède les forces de la nature, est nuisible. Il ne faut, pour s'en convaincre, que jeter un coup-d'œil sur les personnes faibles, délicates ; les hystériques, les maniaques, et toutes celles qui vivent dans une inaction complète. Cependant les personnes parvenues insensiblement à l'abstinence, fût-elle portée jusqu'à la rigueur, peuvent la supporter plus ou moins long-temps, si les forces corporelles peuvent, en

quelque sorte, suppléer au défaut de nourriture. Il n'en est pas de même de la trop grande satiété, encore moins des excès de nourriture. Dans ce cas, les digestions sont continuellement mauvaises : de la fatigue et de la perversion répétée des fonctions de l'estomac résulte souvent une maigreur excessive, accompagnée de diarrhées continuelles, par suite d'irritation intestinale, ou d'autres affections toutes plus graves les unes que les autres, et qui entraînent la perte de l'individu : d'autres fois, l'embonpoint devient considérable ; alors la corpulence des mangeurs présente quelque danger lorsqu'ils sont parvenus au dernier point qu'ils puissent atteindre ; car, ne pouvant ni augmenter ni rester au même point, ils doivent nécessairement se détériorer, devenir lourds ; peu susceptibles d'irritation, très disposés aux congestions sanguines, aux apoplexies ; dans ce cas il faut donc diminuer promptement cet excès de réplétion d'embonpoint, afin qu'il s'établisse un nouveau travail de nutrition, de réparation. Mais les moyens de déplétion doivent être bornés au degré que la nature peut supporter ; il serait dangereux de les porter trop loin ; car les évacuations portées à l'extrême, et la nutrition et la réplétion parvenues au plus haut degré sont également dangereuses. En général, toutes les affections qui surviennent par suite d'une trop grande réplétion, s'améliorent par les évacuans : celles qui dépendent d'évacuation disparaissent par réplétion. Il en est de même dans tous les cas analogues ; il faut toujours employer le contraire à la cause.

Tous ceux qui sont astreints à une diète tenue éprouvent de grands inconvéniens quand ils s'en écartent ; car dans ce régime toute erreur a des suites plus graves que si on usait d'un régime plus nourrissant : par la même raison, une diète

tenue, uniforme, minutieuse et compassée, est dangereuse aux gens en santé, parce qu'ils en supportent plus difficilement les écarts. Il y a donc moins d'inconvéniens dans l'usage d'une nourriture un peu abondante que dans un régime exact et tenu. En effet, tous ceux qui vivent de substances animales, et qui font usage de liqueurs alcoolisées, sont actifs, vigoureux, hardis, sujets à la pléthore; c'est le contraire dans les ichtyophages, les buveurs d'eau. Les prèmiers sont turbulens, guerroyeurs et portés à la cruauté. Les frugivores sont en général humains, doux, tranquilles, mais incapables d'aucune énergie soutenue. L'homme, essentiellement né pour manger de tout, et s'accoutumer à tous les alimens, quelle que soit leur espèce, ne doit, pour ainsi dire, que prendre garde à la quantité et à la manière de les préparer relativement aux forces de son estomac; car ils passent difficilement en été et en automne, très-facilement en hiver et un peu moins au printemps. En hiver et au printemps l'estomac est naturellement très-chaud, le sommeil très-long; aussi dans ces deux saisons il faut une nourriture plus abondante, et préférer les substances animales, parce que la chaleur des corps est plus grande, comme on peut s'en assurer et s'en convaincre en observant les âges, et surtout les hommes forts, robustes, obligés de soutenir leur tonicité. Dans les climats tempérés comme la France, il est nécessaire d'employer les végétaux et les animaux; mais ceux qui sont d'un tempérament nerveux doivent préférer les viandes blanches, les farineux, les fruits crus bien mûrs ou cuits avec moitié sucre. Ceux qui sont d'un tempérament lymphatique feront bien d'employer les viandes succulentes bouillies, grillées ou rôties, avec addition de quelques substances stimulantes associées à des végétaux aromatiques, à du vin généreux pris avec modération.

Des alimens, des boissons agréables, doivent être préférés à d'autres qui seraient un peu plus salubres, mais qui répugneraient. On doit encore considérer s'il faut donner la nourriture en une ou deux fois, en plus grande ou en plus petite quantité, ou seulement par parties; enfin il faut accorder quelque chose à la saison, au climat, à l'âge, aux habitudes: l'assuétude réveille en nous, à des époques fixes, le sentiment du besoin; si l'on se refuse à le satisfaire, que l'on veuille le troubler et le prolonger au-delà du terme, il survient gêne, état de malaise. Il arrive tout le contraire par suite d'indigestion ou d'excès: les mangeurs digèrent souvent assez mal; lorsque cela se répète trop souvent, peu à peu les fonctions de l'estomac dégénèrent, languissent; il survient maigreur, et la vie misérable qu'ils mènent au milieu des infirmités les conduit peu à peu au terme de l'existence. Chez quelques-uns c'est tout le contraire, l'embonpoint devient excessif, d'où résulte l'inaction complète des fonctions sensoriales, congestion sanguine à la tête; et si par hasard ils sont attaqués de quelque maladie inflammatoire, jamais la résolution ne peut avoir lieu. Il serait si facile de suspendre et de modérer l'ingestion d'une trop grande quantité d'alimens dans l'estomac, même au milieu des repas les plus copieux, qu'il y a toujours de quoi s'étonner qu'on puisse consentir à se faire volontairement du mal, même en mangeant; satisfaire à son appétit deux, trois ou quatre fois dans les jours les plus longs, en vingt-quatre heures, est une chose aussi sensée que raisonnable.

Entre les austérités et la gloutonnerie il est un juste milieu à tenir; c'est la sobriété, moyen essentiellement influant sur la santé, et qui épargne bien des maladies; aussi ce sont tous les individus sobres qui donnent les exemples les plus com-

muns de longévité. Des alimens pris au-delà de ce que la nature peut en supporter, sont cause de maladies; la guérison l'indique. Dans quelque temps que ce soit, avec la faim ou l'abstinence des alimens, point d'exercice ou de travail. Mais doit-on faire plusieurs repas dans un jour? Nous avons dit plus haut qu'il n'en résultait aucun inconvénient, pourvu qu'il y ait au moins quatre ou six heures d'intervalle de l'un à l'autre. On a ensuite agité la question de savoir si l'usage d'une seule substance alimentaire pouvait suffire à nos besoins. A la rigueur, on pourrait ne pas souffrir de besoin, et l'homme qui fait peu d'exercice après un léger repas pris le matin, pourrait, plus que tout autre, pour celui du soir, se contenter d'un seul mets. Celui qui exerce et qui fatigue, quoique ayant déjeuné, doit le soir, d'après nos habitudes, manger un potage ou la soupe, du bœuf, de la viande rôtie, quelques légumes, et des fruits cuits à moitié sucre. Toute la somptuosité d'un grand repas ne doit pas le faire sortir des limites ordinaires: vouloir manger de tout serait aussi absurde que ridicule, et pourrait même devenir dangereux. Il doit surtout s'interdire absolument les pâtisseries et les sucreries, par lesquelles on finit presque toujours: qu'il se permette le fromage, le café, une petite quantité de liqueur douce, très-peu alcoolique, sa santé n'en sera point altérée. On voit dans plusieurs contrées commencer les repas en mangeant la salade: tout est d'habitude, et l'humidité de l'atmosphère pourrait en être la raison. A l'égard des vins dont on doit s'abreuver en mangeant, le meilleur serait de se borner à une seule espèce; qu'il soit de Bourgogne ou de Bordeaux, mais vieux, avec ou sans eau, on ne serait incommodé qu'en faisant excès. Les substances âcres, amères; les vins sucrés stimulans dont on prend une certaine quantité vers le milieu du repas, comme on n'en fait

usage que pour se provoquer à manger, la gloutonnerie qui en résulte est assez chèrement payée par les hémorrhoïdes, et toutes les congestions sanguines qu'ils excitent : l'homme sage doit les éviter.

L'action alternative des alimens chauds et froids sur les dents mérite aussi quelque considération ; passer trop brusquement de l'une à l'autre de ces températures pourrait occasionner des douleurs et déterminer des fluxions.

En général, les substances alimentaires, solides ou liquides, végétales ou animales qui sont douces, c'est-à-dire faciles à digérer, conviennent à tous les individus, dans quelque circonstance qu'ils se trouvent placés ; mais les stimulantes, ou plutôt toutes celles qui excitent trop, et qui font vivre trop vite, usent toutes les facultés morales et physiques En effet, si dans tout exercice qui devient douloureux, le repos calme aussitôt la fatigue, pourquoi ne pas consentir à en faire autant relativement aux fonctions de l'estomac ? Et quoiqu'il soit extrêmement difficile de prescrire au juste tout ce qui pourrait convenir ou devenir nuisible à chaque individu, on peut affirmer avec vérité qu'il est ridicule de croire qu'on ne se porte bien, et que la santé doit être en raison de la quantité des alimens que l'on peut consommer dans un repas ; il serait bien plus raisonnable de penser que ce n'est pas de la quantité des alimens que résulte l'état de santé parfaite, mais de ceux que l'on digère bien ; et qu'il est imprudent, pour ne pas dire dangereux, de chercher à provoquer continuellement l'estomac par les stimulans, les substances âcres, aromatiques, avec le café, les liqueurs alcooliques, et tout ce qui ne peut servir qu'à rendre au contraire les digestions lentes, pénibles, laborieuses et difficiles.

Aussi, après avoir torturé l'estomac pendant un temps plus

u moins long, par les moyens dont nous venons de parler, il 'est pas rare de voir survenir une soif aussi ardente qu'elle est nsupportable, accompagnée d'insomnie, avec la bouche mauvaise, pâteuse; des nausées, des éructations accompagnées 'odeur d'œufs pourris, et tous les signes d'une indigestion permanente qui détermine différentes incommodités, et dégénère ar quelques maladies chroniques; tandis qu'avec un estomac on fatigué, jouissant de toute son énergie, l'appétit vient aturellement, sans être accompagné d'aucun dégoût, la faim stimule sans incommodité; nulle pesanteur après les repas, ucun malaise, point de hoquets, d'éructations, un état de ien-être et de contentement marqué, et difficile à décrire, t qui constitue essentiellement l'état de santé parfaite.

Quoi qu'il en soit, si par suite d'une éducation première, u par toute autre circonstance indépendante de la volonté, uelqu'un a pris des habitudes même assez contraires à la onservation de son état de santé ordinaire, il faudrait les lui ire respecter, car elles ne peuvent jamais produire sur lui es impressions plus fortes que les choses auxquelles il devrait soumettre de nouveau; il s'en trouverait peut-être beauoup sur qui cela ne ferait rien; mais dans l'une comme dans autre de ces circonstances, il faut s'abstenir et y arriver vec précaution. Heureux sont les hommes qui, par goût ou ar dispositions particulières, n'ont jamais été soumis à rien ont ils ne soient prêts à supporter la privation plus ou moins ong-temps continuée, sans éprouver la moindre altération ans leur santé, ils n'en doivent cependant pas moins s'observer, et respecter, pour ainsi dire, toutes les habitudes ntécédentes.

On voit cependant tous les jours un nombre assez considéable d'individus qui n'écoutent que leur caprice, n'appor-

tent aucune attention dans le choix des substances alimentaires, que les règles de l'hygiène pourraient leur démontrer beaucoup plus favorables à leur santé que toutes celles qu'ils adoptent; qui jour et nuit font des excès capables de pervertir la santé la plus robuste. Outre qu'ils paraissent se complaire dans un désordre semblable, ils semblent n'en éprouver aucune incommodité; mais cela ne prouve rien contre tout ce que nous avons dit sur le régime; il vient un moment où les infirmités qui les accablent ne leur laissent aucun relâche. Quant à ceux qui sont naturellement faibles, cacochymes, qui ont échappé à quelque maladie grave, ils ne doivent jamais oublier que c'est par le moyen d'un régime aussi exact que sévère, qu'ils peuvent, en évitant les rechutes, espérer de jouir d'une santé constante, et prévenir la dégénérescence de toutes leurs fonctions; qu'ils doivent même faire attention à la manière de manger; de ne jamais prendre leurs repas au lit, fût-ce même étant assis; de ne le faire qu'après qu'ils se sont éveillés depuis deux ou trois heures au moins; de ne jamais prolonger la distance accoutumée de leurs repas; de ne pas surcharger l'estomac d'alimens insalubres, mais entremêler les viandes avec les légumes, ou passer doucement des unes aux autres; boire avec la plus grande modération, et toujours en raison de la soif qui les tourmente; user de tout, et n'abuser de rien; ne jamais s'écarter de la sobriété.

De tout ce qui vient d'être dit, il est facile de reconnaître que le régime exerce une influence marquée sur notre organisation, sur le cerveau, sur tous les viscères abdominaux, dont il augmente ou diminue l'action principale. Un auteur ancien pensait même que par son moyen on pouvait rendre l'homme chaste, courageux, prudent, modéré, ou lui imprimer des affections absolument contraires; on peut encore

ajouter pour preuve les jeûneurs avec leurs rêves extatiques et leurs délire, les hommes qui ne mangent que du lait ou ne boivent que de l'eau, ceux qui font un usage continuel de substances grasses ou acides, la diminution de leurs facultés mentales; l'action des relâchans prolongés qui rendent les désirs moins violens, et étouffent les passions. Une preuve beaucoup plus convaincante pourrait encore se rencontrer dans l'examen des règles établies par les fondateurs des différens ordres religieux; les uns ont défendu la viande, d'autres le poisson; quelques-uns ont fait remplacer le beurre par l'huile, et les plus rigoureux ont prescrit pour toute nourriture des racines et des légumes cuits avec de l'eau, sans aucune espèce d'assaisonnemens. Si à toutes ces prescriptions l'on ajoute encore que pour amortir toute espèce de désirs ils ont ordonné les saignées du bras à certaines époques, qu'ils les faisaient répéter plus ou moins souvent, suivant la constitution plus ou moins robuste de ceux qui leur étaient soumis par obéissance, on verra que ce n'était que dans l'intention de prévenir les délirantes exaltations, et toutes les visions fantastiques auxquelles étaient sujets ceux qui étaient soumis à leur régime forcé. Au contraire, l'homme qui fait un usage modéré des toniques, augmente ses forces, son énergie vitale; son intelligence saisit promptement les objets; l'imagition lui peint tout en beau; l'amour, l'amitié, l'audace même, et tous les mouvemens impétueux de l'âme et du corps partagent son existence. Nous avons déjà parlé des carnivores, des frugivores, nous n'y reviendrons pas; quant à ceux qui ne vivent que d'alimens grossiers, peu nutritifs, leur action sur l'estomac retarde l'influence qu'ils pourraient avoir sur le cerveau, aussi n'ont-ils presque point d'imagination; l'insensibilité, l'apathie la plus absolue les caractérise : tout leur

est indifférent, amour, plaisir, peine; rien ne peut les émouvoir, rien ne peut les affecter en aucune manière.

Que si l'on ajoute à tout ceci l'effet des boissons alcoolisées, d'abord sur l'estomac, ensuite sur le cerveau, quelle différence de celui qu'exerce l'usage de l'eau ou des autres boissons aqueuses! avec ces dernières, on n'éprouve que peu ou presque point de sensibilité; un engourdissement presque complet des sens, nulle vivacité dans l'intelligence; toutes les passions sont faibles, toutes les actions peu énergiques. Quant aux boissons fermentées, alcooliques, il n'est besoin que de comparer les habitans des contrées où l'on cultive la vigne, et dans lesquelles l'usage du vin est habituel, avec les autres où l'on n'en boit pas; la gaîté, la vivacité, la sensibilité particulière qui les caractérise, empêchent les jalousies, les haines, les ressentimens; aussi prompts que vifs et emportés, ils sont généralement aussi gais que spirituels, capables de tout entreprendre. On a pu le remarquer dans les différens cadres des armées, où ils se trouvaient réunis en masse.

Nous ne dirons de l'ivrognerie, ou de l'abus prolongé des spiritueux, que l'abjection inévitable dans laquelle tombent les individus enclins à ce malheureux penchant; la stupidité qui les caractérise, l'abrutissement qui les dégrade, les amènent au point qu'on ne peut presque plus les distinguer des animaux les plus vils; la mort, qui les délivre de tous les maux qui les accablent, est le seul bienfait qu'il leur reste à espérer dans l'état d'avilissement où ils se trouvent plus ou moins promptement réduits.

Les assaisonnemens, les boissons aromatiques telles que le café, le thé, exercent encore une influence si marquée sur les facultés mentales, qu'on ne peut révoquer en doute leur effet sur-tout ce qui dépend de l'imagination, et par contre.

coup, sur toutes les fonctions vitales; c'est donc pourquoi le régime dirigé d'après les règles de l'hygiène peut produire des résultats si remarquables sur toute l'économie, qu'il serait impossible de nier son influence; aussi les prescriptions diététiques entrent-elles dans la plus grande partie des prescriptions employées par tous les hommes qui réfléchissent, et qui cherchent autant à prévenir les maladies qu'à conseiller les moyens propres à entretenir la santé.

CHAPITRE IX.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES HABITUDES.

Si l'*habitude*, dont nous avons déjà fait pressentir toute l'importance pour l'entretien de la santé, exerce sur les fonctions vitales une influence assez marquée pour ne pas craindre de la désigner comme une seconde nature, nous devons la considérer ici, plutôt pour empêcher d'en contracter de mauvaises, que pour faire quitter celles qu'on aurait suivies pendant un temps plus ou moins long. Ainsi, l'empire de l'assuétude ne pourrait être troublé sans danger, et sans déterminer des affections plus ou moins graves dans les hommes habitués à porter de la laine sur la peau, dans ceux qui sont accoutumés aux boissons aqueuses, aux liqueurs alcooliques, au thé, au café, au tabac, à une saignée périodique, aux bains de toute espèce, à vivre au grand air; car, si les enfans contractent facilement des habitudes, les vieillards les quittent aussi avec la plus grande difficulté. Elles varient encore

suivant les tempéramens, les besoins journaliers. En effet, tel individu peut s'accommoder d'un seul repas en vingt-quatre heures, qu'il en faudra trois ou quatre à un autre ; les uns peuvent déjeuner avec de la viande et du vin, les autres ne prennent que du café, sans qu'il leur soit possible d'apporter aucun changement à leur régime, à moins d'éprouver quelque chose d'incommode. On s'habitue peu à peu à manger outre mesure, à se lever fort tard, comme à se lever de grand matin. Il n'est pas de substance médicamenteuse qui ne perde plus ou moins de son action par l'assuétude : dans tous les mouvemens du corps, comme dans ceux de l'esprit et des sens, tout se fait par habitude.

Il n'en est pas de même de la *répugnance (antipathie)*; car, outre qu'il est impossible de bien se rendre compte de son origine, qu'elle soit la suite du caprice ou de l'habitude, qu'elle ait été contractée dès l'enfance, elle dépend souvent de l'exemple, de l'imagination, de l'éducation, d'une résistance obstinée ; quelquefois elle est congéniale, et de persister trop long-temps pour la vaincre, occasionnerait très-souvent des inconvéniens assez graves. Quant à celle que l'on contracte relativement aux substances alimentaires, il serait assez difficile de s'en rendre un compte bien exact ; car tel aliment qui répugne aux uns est parfaitement digéré par les autres ; la quantité suffisante pour quelques-uns occasionnerait à beaucoup d'autres une indigestion complète : toutes ces différences sont si grandes qu'il est impossible de leur assigner un terme. Par les odeurs, les connexions qui existent entre elles et l'estomac sont si intimes que le fumet du gibier faisandé, ou des viandes mortifiées, suffit quelquefois pour déterminer des vomissemens que rien ne peut calmer. Par les sensations, chacun voit les objets coloriés à sa manière ; d'au-

tres ont une répugnance invincible pour un son plutôt que pour un autre. Les appétits, les goûts bizarres, caractérisent des maladies particulières; le camphre, le musc, l'acide sulfureux qui se dégage de la combustion d'une allumette procurent des sensations agréables à plusieurs femmes, d'autres ne peuvent les supporter; d'autres fois, avec des organes vigoureusement constitués les perceptions sont dans un état de nullité absolue.

Par le moyen d'une excitation violente et long-temps continuée, on détruit par l'habitude l'exercice total de la sensibilité; les canonniers reviennent sourds après la manœuvre à feu; l'exposition à la grande lumière du soleil rend l'obscurité insupportable; la langue et le palais blasés par les substances âcres, ne trouvent plus rien d'assaisonné convenablement; l'odorat devient nul chez les parfumeurs; les hommes habitués à des travaux manuels, rudes, ceux entre autres qui manient le fer chaud, perdent entièrement le toucher; l'extrémité des doigts et la paume des mains n'éprouvent plus aucune sensation.

La plus grande partie des fonctions vitales est soumise à l'assuétude : la faim se fait sentir à des heures précises; pendant le repas on prend des alimens en plus ou moins grande quantité, suivant les habitudes qu'on a contractées pendant la vie; certaines préparations alimentaires sont obligées, et presque de nécessité absolue, pour que l'estomac n'en souffre pas; ceux qui sont habitués à l'eau ne peuvent supporter le vin, il en est de même dans le cas contraire. L'habitude du café, des liqueurs, les rend indispensables : toutes les sécrétions augmentent par les stimulans habituels; le tabac en poudre pour le nez, sa fumée, sa mastication pour les glandes salivaires. Les matières excrémentielles sont

rendues à des heures fixes; l'urine a besoin d'être évacuée de même, soit le jour, soit la nuit. L'on s'endort et l'on s'éveille tous les jours à la même heure. Si l'habitude de l'exercice est devenue un besoin, l'homme qui manque de la prendre s'en aperçoit de suite; il en est de même pour la mémoire qui ne s'exerce pas de bonne heure, elle retarde toutes les fonctions intellectuelles. Les éjaculations spermatiques, plusieurs maladies, les avortemens peuvent prendre le type périodique et devenir aussi soumis à l'habitude.

CHAPITRE X.

DE LA PEAU.

Dans l'état de santé la peau est nette, unie, veloutée, mollette, sensible dans toute son étendue; son tissu, plus ou moins dense et serré dans les diverses régions, est souple, extensible, ferme, élastique; sa couleur, susceptible de s'altérer par le contact de l'air, de la lumière, est essentiellement formée d'un fond blanc mélangé de rouge, ce qui lui donne une teinte particulière qui indique la liberté de la circulation dans les réseaux capillaires; sa chaleur est douce, à peu près égale dans toutes les parties, dans tous les temps, chaude, humide et toujours accompagnée d'une *perspiration* ou vapeur légère, qui forme autour du corps une sorte d'atmosphère légèrement odorant, propre à chaque individu; les poils, plus ou moins longs, nombreux et colorés, implantés dans son tissu, sont luisans, flexibles et ne s'en détachent pas facilement; les ongles, qui sont des appendices de la peau,

sont d'un rouge clair, mais luisant, fermes, résistans, légèrement flexibles.

Les attentions continuelles, et la grande propreté exigée pour entretenir cet état de la peau demandent des soins extérieurs dans le détail desquels nous ne devons pas craindre d'entrer par rapport à l'influence qu'ils exercent sur la santé en général : en commençant par les *ablutions*, nous suivrons dans ce chapitre et dans tout le cours de ce Manuel l'ordre alphabétique, comme plus facile et plus commode, quels que soient d'ailleurs les articles que nous ayons à traiter.

Ablutions. Encore désignées sous le titre de *lotions*, consistent à imbiber une éponge, un linge, ou un morceau d'étoffe de laine, d'un fluide quel qu'il soit pour en mouiller et déterger par le frottement les parties qu'on veut nettoyer. Le plus souvent c'est l'eau froide pendant l'été, et l'eau tiède en hiver, qu'on emploie pour cet usage; on y ajoute quelquefois une liqueur spiritueuse aromatique, du vin, de l'alcool pur; d'autres fois on prend l'huile seule, ou la graisse sous forme de pommade. On doit dans tous les temps, au moins une fois en vingt-quatre heures, se laver les mains et le visage, faire des ablutions dans toutes les plicatures de la peau exposées à un frottement continuel; dans le pourtour et sous la plante des pieds, partout où il peut y avoir exsudation des follicules sébacés de la peau, car l'humeur particulière qu'ils renferment fournit une odeur acidule plus ou moins forte, extrêmement désagréable lorsqu'elle est abondante et fortement prononcée comme on la rencontre dans beaucoup d'individus. Les avantages qu'on retire des ablutions, surtout dans les pays chauds, sont incalculables; outre l'éréthisme de l'épiderme qu'elles entretiennent, elles facilitent singulièrement la perspiration cutanée, toujours extrêmement abondante, et

qui, à la longue, formerait à toute la surface du corps un enduit plus ou moins épais, grisâtre, susceptible de donner lieu à beaucoup d'affections morbides, dont on ne peut se garantir que par des ablutions et des lotions répétées aussi souvent qu'il est possible.

Ampoules. A marcher long-temps par la chaleur et à pieds nus dans les chaussures, la sueur contracte bientôt une âcreté qui seule est capable de déterminer des ampoules plus ou moins considérables; comme elles ne sont que des vésicules développées sous l'épiderme et remplies par une sérosité plus ou moins abondante, suivant la grosseur qu'elles ont acquise par la fatigue des pieds, ou dans la paume des mains par suite de travaux rudes et pénibles, il faut les percer à leur partie la plus inférieure et ne pas enlever l'épiderme qui les recouvre; la sérosité une fois écoulée, on en prévient le retour par l'onction, ou des frictions faites avec un corps gras, quel qu'il soit, après avoir avant tout lavé les parties avec l'eau chaude ou froide, comme nous venons de le dire en parlant des ablutions.

Barbe. Les hommes habitués à se raser fréquemment souffrent avec peine de ne pas se débarrasser de la barbe lorsqu'ils doivent le faire; d'autres ne peuvent pas supporter de se raser souvent; nous ne dirons rien de ceux qui la portent longue, sinon qu'elle exige de grands soins de propreté qu'ils possèdent rarement, car il faudrait pouvoir la peigner et la laver tous les jours. Quoiqu'il en soit, il ne faut employer pour se raser que des savons doux, peu chargés d'alcalis, avoir des rasoirs bien tranchans et ne jamais enlever avec les boutons, les granulations épidermoïdes qui peuvent se rencontrer à sa surface; que ce soit à chaud ou à froid, il n'importe que de suivre ses habitudes, et en répétant tous les deux ou trois

jours cette opération assujettissante, nous croyons que c'est assez pour remplir le but qu'on se propose, d'abord en se débarrassant de la gêne et des picotemens que la barbe occasionne, ensuite pour nettoyer la figure par les lotions réitérées qu'on est forcé de faire pour enlever tout ce qui pourrait rester de mollécules savonneuses, qui exciteraient à leur tour le desséchement et l'irritation de l'épiderme. Dans le choix des savons on doit préférer celui qui est dit de Windsor, quoiqu'on le fabrique partout, et les savonnettes de Provence qu'on fait chez tous les parfumeurs *(voyez le Manuel du Parfumeur)*. Cependant on peut encore se faire la barbe sans employer autre chose que de l'huile, de l'eau pure, et même à sec : quelques personnes ont recours aux pommades, à différens autres corps gras; tout dépend des habitudes.

Blanc de fard. Composition ou cosmétique fait avec un mélange de craie, de bismuth à l'état d'oxide, ou de blanc de baleine, et dont la base principale est le vermillon (ou sulfure de mercure); son usage aujourd'hui est presque entièrement abandonné, car le danger de toute application métallique a été tellement reconnu que l'eau pure et simple les a presque tous remplacés; cependant beaucoup de personnes emploient encore les pâtes d'amandes sèches, liquides, les préparations savonneuses, quelques eaux de senteur étendues; comme il n'en résulte pas grands inconvéniens, il est de encore préférable d'y avoir recours plutôt qu'à toutes ces compositions décorées de noms pompeux et brillans, mais qui ne servent réellement qu'à faire la réputation et augmenter la fortune de ceux qui les débitent.

Cancers. Nous ne voulons en parler ici que pour tenir en garde et prévenir l'insouciance avec laquelle on parait traiter toutes les rougeurs, entamures, granulations pisiformes, en-

vies, boutons et autres légères affections de l'épiderme, ou de la figure. Il nous suffira d'avertir que tous les cancers de la face et de toute autre partie du corps commencent par la plus petite rougeur de la peau, suivie d'une érosion plus ou moins profonde, et qui, peu à peu développe les accidens les plus graves et entraine constamment la perte de l'individu; tandis que dans les premiers temps il est possible, non seulement de prévenir l'affection cancéreuse, mais encore d'arrêter, de suspendre la série des maux et des tourmens affreux qu'elle développe à mesure qu'elle fait des progrès.

Cérumen. Expression usitée pour désigner la matière grasse, onctueuse, qui, sans remplir complètement la cavité interne de l'oreille, la tapisse cependant d'une couche assez épaisse pour qu'elle puisse souvent se condenser et acquérir une dureté qui peut obstruer le passage des sons, et produire une difficulté plus ou moins grande à les percevoir. De temps en temps on doit, autant pour la propreté que pour en empêcher l'amas, s'en débarrasser au moyen d'un cure-oreille. L'eau tiède seule, injectée au moyen d'une petite seringue, et l'huile qu'on y maintient par de la charpie un peu longue, sont les deux seules substances capables de dissoudre et de favoriser la sortie du cérumen dans les cas où il deviendrait incommode.

Chevelure. Tous les moyens employés pour soigner et conserver les cheveux sont presque entièrement abandonnés; la mode aujourd'hui la plus généralement adoptée est de les porter très-courts, et, pourvus qu'ils soient peignés et brossés assez souvent, on vient à bout de remplacer, par ce moyen, toutes les graisses animales, végétales, huiles antiques ou pommades plus ou moins chargées d'odeurs, pour le moins aussi incommodes à tous ceux qui les mettaient en usage que pour

ceux qui en approchaient. L'habitude de laver la tête entraîne avec elle des inconvéniens assez graves, tels que des fluxions sur les dents, des inflammations des yeux ou des paupières, des douleurs d'oreilles; quoique plusieurs têtes le mériteraient bien sans doute, elles ne sont pas faites pour l'être : les écailles furfuracées qui se forment par la sueur vers la racine des cheveux n'exigent rien autre chose pour s'en débarrasser que les dents d'un peigne fin ; la poudre dont on les couvrait, les ligatures dans lesquelles on les roulait pour faire une queue, ne servaient qu'à former avec elles un mastic plus ou moins épais qui occasionnait des douleurs de tête violentes. L'usage des faux toupets inventés pour cacher la calvitie devient beaucoup plus incommode par les substances dont on se sert pour les faire adhérer, que les perruques légères qu'on fabrique à présent, et qui ne sont réellement que des bonnets de cheveux avec lesquels on se garantit du contact de l'air froid et des corizas (rhumes de cerveau.) En voulant donner aux cheveux la couleur qu'ils n'ont plus ou qu'ils n'ont jamais eue, l'on est forcé de se servir de substances dans lesquelles il entre des préparations métalliques, toutes plus dangereuses les unes que les autres. Quand aux pommades *philocomes*, aux huiles de *Macassar*, de *Sévigné*, aux graisses d'ours, à la moelle de bœuf, employées pour les faire croître et revenir où ils ne sont plus, c'est une duperie manifeste dont il faut se défier. Leur seul avantage réside dans la substance onctueuse qui les constitue, elles n'ont d'autre mérite que celui de les rendre huileux afin d'entretenir la souplesse, mais le grand inconvénient qui résulte des graisses et de l'odeur suffirait seul pour nous les faire abandonner. Si l'on ne doit que peigner les cheveux, les laver avec une éponge humide, ou les brosser de temps en temps; si les femmes doivent les tresser

d'une manière convenable et analogue à la forme de leur figure et de leur physionomie, on avouera aussi qu'il est de la malpropreté la plus insigne de les laisser se garnir d'insectes, de lentes, car les démangeaisons qu'ils occasionnent forcent les individus d'y appliquer continuellement les ongles, et d'entamer la peau au point qu'il y survient promptement des pustules encroûtées, vulgairement connues sous le nom de *gourmes*, accompagnées souvent d'un gonflement plus ou moins considérable des glandes du cou, auquel on remédie sur-le-champ, en coupant les cheveux, en détruisant toutes les causes d'irritation; cependant le préjugé qui fait consister la santé dans une négligence pareille subsiste encore dans toute sa vigueur; mais il n'excuse rien. Le suintement plus ou moins considérable qui a lieu derrière les oreilles, surtout pendant la première enfance, doit être souvent détergé avec de l'eau; en le laissant séjourner il acquiert de l'âcreté, et peut devenir cause de plusieurs incommodités qu'on ne voit jamais paraître avec les lotions habituelles.

Cors. Que de remèdes spécifiques pour la guérison radicale des cors aux pieds, prônés par les pédicures, les charlatans titrés ou les commères des deux sexes; c'est, en quelque sorte, finir par où l'on devrait avoir commencé, lorsqu'on est obligé d'y avoir recours, car dès l'instant où l'on s'aperçoit que, par suite de l'usage de chaussures trop larges ou trop étroites, il paraît dans quelque partie du pied que ce puisse être un durillon, une callosité, on devrait en faire l'extirpation et abandonner le soulier, que si l'on craint de ne pouvoir en venir à bout soi-même, il faut se confier à l'instrument d'un homme adroit et habitué, ou les traiter avec méthode pour en empêcher le retour. Nous avons été témoin d'un si grand nombre d'accidens, parmi lesquels la

perte d'une phalange entière survenue à la suite d'un cor mal extirpé est le moindre de tous, qu'il est toujours à redouter que l'extirpation, le seul des moyens probables pour les détruire n'en soit la cause plus ou moins directe. Quel que soit le procédé auquel on veuille avoir recours pour se débarrasser d'un cor, jamais il ne faut l'attendrir par l'immersion du pied dans l'eau chaude avant qu'il ne soit plus ou moins aminci ou soulevé; agir différemment est contre toutes les règles de l'hygiène relative aux pieds.

Cosmétique. Expression usitée pour désigner toutes les substances inventées par les parfumeurs, et qu'ils débitent pour servir à la toilette. (*Voyez* le *Manuel du Parfumeur* dans tout son entier.) Elles sont plus ou moins recherchées suivant leur réputation éventuelle, l'idée qu'on y attache, et leur prix plus ou moins élevé; mais leur utilité, le plus souvent douteuse, s'ils ne sont pas nuisibles, ne sert qu'à rendre encore plus piquante la propreté sans prétention, l'élégance sans affectation, la candeur et la modestie du jeune âge dans toutes les personnes qui ne veulent rien devoir aux ressources artificielles vantées et vendues par tous les boutiquiers marchands de cosmétiques. L'eau si universellement répandue partout avec addition d'un peu d'alcool ou d'eau de Cologne, la mie de pain, la pâte d'amandes, un peu de savon doux, sont les moyens les plus généralement adoptés pour les remplacer, et la santé n'en est jamais compromise en aucune manière.

Croûte laiteuse. Croûtes de lait : elles ne surviennent qu'aux enfans très-jeunes. Elles paraissent sur la peau du visage, principalement vers les tempes, autour des oreilles, sur le front à la racine des cheveux : leur suintement donne lieu à des écailles furfuracées plus ou moins épaisses, et

rapprochées les unes des autres. La démangeaison qui les accompagne est extrêmement incommode ; ordinairement cela n'arrive qu'aux enfans gras, replets, trop nourris, chez lesquels le sevrage ou le changement de nourriture, et l'application d'une substance grasse, telle que le beurre frais, ou bien une pommade composée de cire blanche, d'huile d'olive ou d'amandes douces, aveo addition de blanc de baleine, les font passer promptement. *(Voyez le Manuel des Gardes-Malades.)*

Dartres. Plus compliquées que l'affection précédente, les dartres se montrent dans toute la superficie de l'épiderme. A la figure elles sont plus nuisibles, et souvent encore beaucoup plus gênantes que partout ailleurs : nous ne dirons rien ici de leur traitement. *(Voyez* à ce sujet le *Manuel des Gardes-Malades* et le *Manuel de Chirurgie et de Médecine.)* Nous ne devons ici les signaler que pour empêcher l'application des moyens susceptibles de les répercuter ; ce qui serait dangereux et pourrait occasionner quelques maladies de poitrine ; car la plus grande partie des affections dartreuses doivent être abandonnées à la nature : chercher à les guérir radicalement est une chose absolument inutile; elles résistent à tous les moyens de traitement.

Durillons. Epaississement ou plutôt racornissement de quelque portion de l'épiderme dans les endroits les plus exposés à la compression, au frottement, occasionné par le poids du corps ; sous la plante des pieds ils gênent non-seulement la station, la marche, mais ils occasionnent encore des douleurs souvent insupportables. Les moyens d'y remédier consistent dans leur ramollissement par les pédiluves, l'application des cataplasmes, pour les enlever ensuite, soit par l'extirpation, soit par leur dénudation, faite au moyen d'un

frottement plus ou moins répété. Lorsqu'ils surviennent à la paume des mains on ne peut guère s'en débarrasser que par la cessation des travaux qui les ont occasionnés.

Eaux de senteur. Toutes les substances aromatiques végétales qui sont susceptibles de se vaporiser par la distillation, et d'être tenues en suspension dans l'eau qui a servi à leur macération préparatoire, peuvent être employées à plus ou moins forte dose, étendues dans l'eau qui doit servir à faire des ablutions, des lotions sur toute la superficie de la peau; telles sont les eaux de *Ninon*, celles d'*Ispahan*. Les eaux de senteur alcooliques s'emploient à plus petite dose; toutes dissolutions métalliques doivent être sévèrement proscrites; le mieux serait encore de n'employer que l'eau seule; toutes les autres sont, sinon dangereuses, au moins parfaitement inutiles.

Echardes. La plus petite esquille, le plus petit corps étranger qui se trouverait accidentellement introduit entre les ongles et l'épiderme, est plus que suffisant pour occasionner des douleurs plus ou moins fortes : lorsqu'il y a gonflement, chaleur, pulsations, il faut l'extraire.

Ecrouelles. L'épiderme des scrophuleux, à toutes les époques de la vie et principalement dans l'enfance, porte avec lui un caractère particulier qu'il est impossible de ne pas reconnaître : lisse, poli, blafard, tout annonce sa dégénérescence dans quelque circonstance que ce soit; rien n'en change ou n'en altère la couleur; la maladie parvenue à un certain degré, il se recouvre d'une couche terreuse, que toutes les lotions imaginables ne peuvent pas enlever. Cependant avec le régime et le temps, beaucoup mieux encore par les progrès de l'âge, on parvient à ranimer les couleurs de la peau, et à la rendre en même temps beaucoup plus susceptible de rem-

plir toutes ses fonctions. *(Voyez le Manuel des Gardes-Malades* et celui de *Médecine et de Chirurgie.*

Elixirs. Compositions diverses employées pour nettoyer les dents, la bouche : tant qu'elles ne sont composées qu'avec le cochléaria, le gaïac, la racine de pyrèthre, le romarin, elles ne sont point dangereuses ; mais le *Trésor de la bouche,* l'eau de *Désirabode*, les poudres persanes, plusieurs opiats fabriqués avec les acides minéraux, font chèrement payer par la suite la blancheur momentanée qu'ils procurent aux dents. De l'eau seule à laquelle on peut ajouter un peu d'eau-de-vie ou d'eau de Cologne, les frottemens avec une brosse douce, sont plus que suffisans pour les empêcher de se couvrir de la substance terreuse qu'on désigne sous le nom de *tartre.*

Engelures. La peau qui recouvre les mains, celle des pieds, du pourtour du talon, celle des joues, du nez, des oreilles, peut être attaquée d'engelures, de gerçures plus ou moins douloureuses et profondes, surtout si on expose ces parties aux alternatives de chaud et de froid ; il survient gonflemens, rougeurs, démangeaisons ; les enfans faibles y sont même plus sujets que les autres. S'habituer de bonne heure à l'impression du froid, plonger les mains dans l'eau à la température de l'atmosphère, les laver avec la neige, la glace ; y rester pendant un quart d'heure ; y ajouter de l'eau-de-vie camphrée ; employer en un mot tout ce qui peut raffermir l'épiderme, tels sont les moyens les plus simples à mettre en usage pour empêcher les engelures. *(Voy.* le *Manuel des Gardes-Malades* et celui de *Médecine.)*

Envies. Plutôt incommodes et légères que douloureuses ou à craindre, elles cèdent très-facilement à des attentions qu'on regarderait peut-être comme minutieuses, mais qui

sont cependant aussi utiles que nécessaires, surtout si l'on est obligé de mettre les mains dans l'eau chargée de substances alcalines ou acides; elles pourraient occasionner le *panaris*, et c'est une affection dont il est impossible de calculer les suites.

Eruptions cutanées. Plus connues sous le nom de *boutons*, *bourgeons*, *couperose*. La rougeur plus ou moins étendue qui se manifeste sur les joues, les ailes du nez, au menton, dans le pourtour de la bouche, et qui attaque spécialement tous les individus d'une constitution faible, ceux qui sont robustes et qui font abus de liqueurs fermentées, les femmes échauffées par des travaux assidus, provient d'un engorgement des glandes miliaires contenues dans l'épiderme, occasionné par leur faiblesse et l'âcreté des fluides qu'elles renferment. La matière dont elles sont remplies, plutôt stéatomateuse que séreuse, s'échappe à l'extérieur, et donne lieu à ces écailles furfuracées, plus ou moins nombreuses, qui, en tombant d'elles-mêmes, laissent une dépression bientôt remplacée par la forme de nouveaux globules qui peuvent avoir lieu et se succéder pendant des années entières. Il est extrêmement difficile de les guérir, quelque varié que puisse être leur traitement, d'après les forces, la profession, le tempérament; on échoue presque toujours: il n'est guère que le changement absolu dans les habitudes qui puisse y apporter quelques améliorations, surtout si on a des raisons pour les considérer comme la cause première de leur apparition. Jamais on ne doit employer pour les combattre les préparations où entre le soufre, encore moins les hydrosulfures.

Frictions. Avec une éponge imbibée de quelque substance alcoolique, un morceau de flanelle, une brosse douce, ou la main seulement, si l'on frotte, pendant plus ou moins long-

temps, tout le corps, ou bien une de ses parties seulement, on fait une friction, dont l'action stimulante sur l'épiderme donne de l'énergie et de l'activité à tous les organes qu'il recouvre, et le bien qui en résulte se fait particulièrement sentir dans plusieurs cas de faiblesse particulière, lorsqu'on veut activer la perspiration, la circulation, et surtout dans les affections rhumatismales; mais jamais il ne convient de les faire dans le moment de la digestion.

Gants. Comme les ablutions, et toutes les lotions faites pour maintenir la propreté des mains, les gants sont bons pour suppléer encore à la conservation de leur sensibilité particulière, relative à tout ce qui peut intéresser le tact. Outre la souplesse de l'épiderme, et la perspiration insensible des mains qu'ils entretiennent continuellement, ils servent encore à les préserver du contact du froid et des alternatives de la température atmosphérique. Ceux qui en ont contracté l'habitude ne peuvent pas, sans quelques inconvéniens, les quitter ni s'en passer, à moins de s'exposer à perdre la sensibilité qui est la qualité essentielle du toucher.

Insolation. En omparant les parties nues exposées continuellement au contact de l'air et des rayons du soleil avec celles qui sont couvertes et ne les reçoivent jamais, on y trouvera une bien grande différence. Les unes deviennent rembrunies, dures, épaisses, et se rident promptement; les autres restent pâles, étiolées, blafardes, molles, conservent à peine l'énergie qui leur est nécessaire. Dans beaucoup de circonstances on peut avoir recours à l'insolation, c'est-à-dire à l'exposition plus ou moins long-temps continuée aux rayons du soleil par une chaleur modérée; mais il faut éviter avec soin le séjour trop long-temps prolongé à ses rayons brûlans; le moindre accident qui en résulte est ce que l'on désigne sous le nom de

coup de soleil; érythème plus ou moins considérable qui occasionne de la gêne, de la douleur, suivie de la desquamation de l'épiderme.

Lait répandu. La rougeur plus ou moins considérable du visage, les taches, les boutons qui surviennent à quelques femmes après les couches, et qui intéressent quelques unes des parties de la surface du corps, sont vainement attribuées à la métastase laiteuse; la plus grande quantité de ces éruptions cutanées ne doivent leur principale source qu'aux écarts de régime, qui déterminent la suppression des fluides perspiratoires, surtout vers la tête: car si on néglige de la garnir, les fluxions de tous les genres ne tardent pas à se déclarer; et, lorsqu'on la couvre avec excès, la sueur abondante cause de la céphalalgie et la chute complète des cheveux: autrefois on saupoudrait la tête avec du sel pour l'empêcher. Cette méthode, sinon inutile, est au moins très-blamable par ses suites: nous en dirons autant de la section totale des cheveux que plusieurs femmes emploient dans la même intention; le mieux est de les natter auparavant, et de ne pas attendre les six semaines révolues avant que de reprendre l'habitude d'y passer le peigne et de les nettoyer.

Lait virginal. Dénomination sous laquelle on vend et l'on débite chez les parfumeurs une dissolution de storax ou de benjoin dans de l'eau ordinaire, qui est alors d'une blancheur laiteuse et qui lui a fait donner ce nom : elle n'est, ni ne peut être dangereuse dans son emploi.

Lotions. Très-employées pour les enfans en bas âge : on peut, au moyen de diverses substances mélangées dans l'eau chaude ou froide dont on fait usage, les rendre balsamiques, toniques ou astringentes suivant le besoin. (*Voyez* plus haut le mot *Ablutions.*)

Mamelons. La mauvaise conformation des mamelons, leur disparition presque totale par suite de la compression exercée depuis l'âge le plus tendre par les corsets, les gerçures plus ou moins profondes qui y surviennent lorsqu'après l'acouchement les femmes veulent nourrir, sont des raisons plus que suffisantes pour empêcher de le faire; cependant il conviendrait de s'assurer d'avance si une femme est capable d'allaiter, si les mamelons sont susceptibles de l'érection qui leur est nécessaire pour une lactation continue. Dans le cas où ils ne le seraient pas, il faudrait essayer de provoquer leur développement par des succions répétées faites au moyen d'une pipe, d'un siphon de verre, prolongé assez loin par un tube, pour que la femme puisse aspirer l'air elle-même et les faire saillir, pour les couvrir ensuite avec des bouts de seins faits soit avec de la cire, soit avec de la gomme élastique, qui seraient gardés ensuite pour empêcher la compression des vêtemens jusqu'à l'instant de les soumettre à la succion de l'enfant. Dans les premiers momens, on évitera le contact de l'air frais; l'enfant ayant cessé de téter, on lavera le mamelon avec l'eau tiède; on empêchera le contact des corps étrangers : l'eau employée pour les lotions sera pure, sans addition de vin ni d'autres liqueurs; et dans les cas où il y aurait impossibilité absolue, on aurait recours au moyen trouvé dans ces derniers temps, soit avec le pis de vache, desséché et humecté de nouveau, soit en enveloppant le mamelon avec de la gomme élastique assez mince pour ne gêner en rien la succion et l'arrivée du lait dans la bouche de l'enfant.

Manuluves. Expression employée pour désigner l'immersion des mains, soit dans l'eau chaude ou froide, ou dans un autre fluide quel qu'il soit. Prolongée pendant un certain temps dans de l'eau très-froide, cette immersion occasionne le

refoulement du sang vers la poitrine. On arrête plus ou moins vite l'hémorragie nasale par ce moyen : dans le cas de brûlure elle produit de bons effets; mais il faut la faire le plus promptement qu'il est possible; dans le cas d'inflammation violente, elle procure du soulagement; dans les foulures du poignet, elle est très-salutaire.

Ognons. Expression assez mauvaise pour désigner les duretés, les callosités qui se développent sous la plante des pieds par la pression continuelle qu'on y exerce en marchant, souvent accompagnées d'un gonflement de l'os, qui ne permet aucune application de substance emplastique, parce qu'elle ajouterait encore à l'irritation, et augmenterait par conséquent la douleur; ce n'est que par le repos absolu, par des cataplasmes émolliens qu'on peut parvenir à les ramollir pour les extirper ensuite. En répétant aussi souvent qu'il est nécessaire ce moyen, qui n'est par lui-même, qu'un palliatif, dont la durée est plus ou moins long-temps prolongée, on parvient cependant à se procurer du soulagement; mais lorsqu'il y a tuméfaction de la substance osseuse, on ne réussit jamais à détruire complétement la dureté; il ne reste plus qu'à trouver les moyens de la rendre supportable.

Onctions. Presque entièrement délaissées de nos jours, les onctions ne sont plus guère employées que dans les cas où il faut, par le moyen de frictions huileuses, aussi douces que légères, favoriser l'absorption de quelque substance médicamenteuse. On les met encore en usage toutes les fois que, pour faire une longue route à cheval, on veut prévenir les excoriations qui pourraient en être la suite, de même lorsqu'il faut marcher long-temps à pied et par la chaleur, toutes les fois qu'on veut garantir les pieds des ampoules qui proviendraient par le frottement des chaussures et la surabondance

de la sueur. Peu importe quelle soit la matière grasse à laquelle on ait recours, son effet est le même, c'est d'augmenter la souplesse de l'épiderme exposé au frottement, et d'empêcher son excoriation, qui est aussi douloureuse que gênante.

Ongles. Une des choses les plus utiles pour les mains et les pieds, c'est de bien soigner les ongles, de ne pas les couper trop courts, de les tenir propres dans l'intervalle qui les sépare à l'extrémité des doigts, pour ne pas nuire au tact, et ne pas les faire entrer dans la chair des orteils, où ils excitent des douleurs violentes qui gênent beaucoup à marcher. Les ronger continuellement est une chose insupportable, et qui fait du tort à la pulpe de l'extrémité des doigts; ceux du pied doivent être coupés transversalement sans les laisser dépasser l'orteil.

Pédiluves. Expression employée pour désigner, d'une manière générale, tous les bains de pieds, quelle que soit la nature des ingrédiens ajoutés dans les liquides mis en usage pour les prendre. On les regarde comme dérivatifs, parce qne soi-disant ils appellent l'afflux du sang vers les pieds; et dans tous les cas de douleurs de tête, il n'est personne qui ne conseille de mettre les pieds dans l'eau la plus chaude qu'on puisse la supporter, heureux encore si on n'y ajoute pas du sel commun, du savon, de la moutarde en assez grande quantité pour enlever l'épiderme des jambes. C'est une manœuvre toujours blâmable, et qui ne fait le plus souvent que redoubler la douleur vers la tête. Au lieu d'avoir recours à des moyens aussi énergiques, et dont l'homme de l'art devrait seul prescrire l'emploi, il serait beaucoup mieux de laver les pieds avec une éponge, un linge, ou une flanelle imbibée d'eau tiède, pour les essuyer de suite après; ces simples lotions sont

beaucoup plus efficaces que l'immersion totale des pieds dans l'eau, surchargée encore de substances dont l'action est trop violente. Quoiqu'il en soit, dans tous les cas de douleur à la tête, dans tous les rhumes de cerveau, laver les pieds avec l'eau fraîche en été, l'eau chaude en hiver, est une des choses les plus essentielles à la santé, surtout pour toutes les personnes qui suent continuellement : nous leur donnerions même le conseil de se laver les pieds aussi souvent et de la même manière qu'elles se lavent les mains.

Poireaux. Mauvaise expression employée pour désigner toutes les petites excroissances. Les *verrues* pisiformes qui s'élèvent sur la peau, leur nombre, leur volume, leur consistance varient beaucoup; tantôt elles sont dures, molles, larges, étroites vers leurs racines; la peau qui les recouvre est lisse ou granulée. Ordinairement peu gênantes, on n'y fait pas attention, elles disparaissent même sans qu'on s'en aperçoive; mais lorsqu'elles acquièrent un certain volume, lorsqu'elles sont douloureuses, incommodes, désagréables à l'œil, on les détruit en coupant leur surface, pour la toucher ensuite avec un acide plus ou moins concentré, avec la pierre infernale (nitrate d'argent), le beurre d'antimoine (muriate d'antimoine), avec le sel ammoniac fondu dans un peu d'eau. Si en les coupant elles venaient à répandre un peu de sang, il faudrait avoir soin de ne pas le laisser séjourner sur les parties voisines, parce qu'il en paraîtrait de nouvelles partout où il y aurait eu contact.

Propreté. On ne saurait assez en faire l'éloge; la moitié de notre existence y est attachée : son influence est si grande sur tout ce qui tient à la santé, que la négliger seulement donne lieu à une foule d'incommodités plus ou moins graves, et qu'on ne peut faire cesser qu'en revenant aux soins de pro-

preté habituelle. Elle doit s'étendre non seulement sur tout ce qui regarde les substances alimentaires, mais encore sur tout ce qui concerne, ou qui a quelque rapport avec celles qui nous touchent, nous couvrent et nous environnent. La propreté des habitations, et celle qui doit exister dans les établissemens publics, sera traitée dans les articles qui les regardent; nous n'en parlons ici que pour ce qui tient à la perspiration cutanée.

Sueur. La perspiration cutanée est tellement importante dans tout ce qui peut intéresser la santé, que, dès l'âge le plus tendre, on ne doit jamais perdre de vue non seulement tous les moyens capables de l'entretenir, mais encore ceux avec lesquels on peut la rétablir toutes les fois qu'elle a pu se trouver suspendue ou arrêtée. Presque insensible, quoique très-abondante dans l'état de repos, la perspiration après un exercice violent, après des boissons chaudes, pendant le séjour dans une atmosphère très-chaude, paraît sous forme de gouttelettes, et constitue la *sueur,* qui varie encore par l'état de la digestion, suivant l'âge, le sexe, la saison; plus ou moins odorante dans l'adulte, elle est aigre et acidule dans l'enfant : les hommes suent beaucoup plus que les femmes. L'abondance de l'urine la remplace en quelque sorte pendant l'hiver, et rien n'est plus ordinaire dans les temps froids et humides que la suspension momentanée de la sueur et de la transpiration. Dans les cas où un individu sue beaucoup sous les bras, aux plis de l'aine, aux pieds, il doit apporter les plus grandes attentions à ne pas laisser interrompre cette transpiration, car il en résulterait des inconvéniens graves. Les femmes après les couches, surtout celles qui ne nourrissent pas, sont exposées à des sueurs qui détournent des mamelles la sécrétion du lait, et que l'on favorise par des

boissons tièdes. Il faut prendre garde de les leur administrer trop chaudes, car elles affaiblissent tellement l'estomac, qu'elles ont ensuite la plus grande peine à supporter toute espèce d'alimens. Il faut donc en tous temps éviter la fraîcheur des soirées, les passages trop brusques d'une température froide à celle qui serait chaude, se tenir en tout temps convenablement habillé, changer de linge lorsqu'on est en sueur, ne pas boire frais, surtout de la bière; et dans les cas où la sueur viendrait accidentellement à être suspendue, on se mettrait au lit après avoir pris un bain tiède pendant une demi-heure; on en faciliterait le retour par des boissons calmantes prises tièdes, édulcorées avec du sirop ou du sucre, et aromatisées avec l'eau de fleurs d'orangers : le vin chaud ne convient qu'à des individus forts et robustes. L'humeur onctueuse que la sueur entraîne avec elle, et que l'on remarque plus particulièrement sur toutes les parties du corps exposées à un frottement continuel, entre les doigts des pieds, est quelquefois si abondante, que les surfaces où elle est sécrétée paraissent unguineuses; loin de l'empêcher, il faut la favoriser pour qu'elle ne puisse pas obstruer les vaisseaux exhalans répandus sur la periphérie du corps.

CHAPITRE XI.

DES ATTITUDES ET DE L'EXERCICE.

« Les attitudes sont toutes également bonnes et faciles dans
» l'état de santé, surtout lorsqu'on y est habitué, ou qu'elles
» ne sont point portées au-delà de la force de la disposition

» naturelle des organes ; et on les conserve, on les varie à son
» gré : le coucher se fait indifféremment sur l'un et l'autre
» côté, plus ordinairement cependant à droite, le tronc lé-
» gèrement courbé en avant, les membres à demi fléchis et
» toutes les parties dans le relâchement : on se retourne avec
» facilité, on se lève avec agilité ; les empreintes qui se for-
» ment par les plicatures des vêtemens, ou les inégalités du
» lit sur les parties du corps qui servent de point d'appui
» sont légères, superficielles, et se dissipent sur-le-champ en
» changeant d'attitude. »

Si la station comprend aussi les attitudes que l'individu est obligé de prendre et de conserver lorsqu'il est debout, la contraction fixe et permanente dans laquelle ses muscles sont obligés de rester continuellement, exige des efforts assidus qui le fatiguent d'autant plus qu'il est assujetti à une immobilité plus long-temps prolongée qu'elle ne devrait l'être : c'est pourquoi il survient une douleur derrière la tête, dans les reins, sur la partie antérieure des cuisses. L'individu obligé de rester stationnaire lorsqu'il veut se soulager de la peine qu'il en éprouve, fait des mouvemens alternatifs de la tête ; il pose le corps tantôt sur une jambe, tantôt sur l'autre, ou bien il exerce une compression continuelle sur les lombes, les reins, en les serrant avec une courroie ou une ceinture ; la position des pieds contribue aussi beaucoup à rendre la station plus ou moins fatigante. Dans les porteurs avec la hotte, ou sur la tête, elle doit toujours être conforme au poids et à la situation de l'objet qu'ils transportent : il suffit d'examiner les porte-faix, les charbonniers, les femmes à éventaires, celles qui sont enceintes, pour se convaincre de la nécessité où ils se trouvent de bien placer les pieds dans la station, et de chercher la pose qui leur est la plus convenable pour ne pas

tomber sur les genoux. L'homme qui veut marcher long-temps sur la pointe des pieds, éprouve dans tous les muscles des jambes une fatigue qui le force bientôt d'interrompre pour reprendre la station sur le pied entier posé à plat. S'il continue pendant quelque temps, c'est parce qu'il en a l'habitude; on pourrait en dire autant de la station continuée sur les genoux : on peut remarquer à cette occasion l'espèce de repos qu'on cherche en s'appuyant sur les talons ou sur les coudes, en fléchissant le corps entier, soit en arrière, soit en avant, pour le reposer, au moyen des bras, sur un siége préparé d'une manière conforme à cette intention. Une des attitudes les plus ordinaires, et peut-être la plus commune de la vie, est rester assis : quel que soit le siége sur lequel on veuille le faire, il doit être en rapport avec la flexion du tronc sur les hanches et la longueur des jambes ; le dos a besoin d'un appui continuel pour ne pas en éprouver de la fatigue. Tous les ouvriers qui travaillent dans cette attitude sont beaucoup plus sujets que d'autres à avoir des varices aux jambes, des gonflemens dans le pourtour de l'articulation des pieds; ils deviennent même œdémateux. Trop de mollesse dans les siéges sur lesquels on repose pendant long-temps détermine une chaleur excessive dans les parties sur lesquelles on s'appuie, qui peut produire diverses incommodités, surtout chez les femmes grasses, pléthoriques : elles doivent en tout temps donner la préférence aux chaises, aux fauteuils doublés avec les étoffes de crin, avec le jonc, la canne, la paille recouverte avec des coussins confectionnés avec le crin, et de la peau douce et mince, ne fût-ce que pour éviter d'appuyer sur les vaisseaux hémorrhoïdaux qui se trouvent dans le pourtour de l'anus : les supports pour les bras doivent être proportionnés de manière à les appuyer sans gêne et sans fatigue. Peu

importe que les coussins soient troués et en bourrelet ou qu'ils ne le soient pas, cela ne fait rien pour le but qu'on en attend.

La déformation plus ou moins considérable qu'on rencontre dans un grand nombre d'individus des deux sexes, dépend encore très-souvent des mauvaises attitudes auxquelles ils s'habituent de bonne heure dans la position qu'ils sont obligés de prendre, et de conserver pendant l'étude ou les occupations continuées; c'est pourquoi il faut apporter la plus grande attention dans les postures que sont obligés de tenir les enfans très-jeunes, ou les individus faibles, lorsqu'on veut les faire apprendre à écrire, à jouer de quelque instrument, et surtout à pincer de la harpe, ou bien les soumettre à tout autre état ou profession qui les oblige d'avoir le corps continuellement courbé en avant; tels sont les graveurs et beaucoup d'autres artistes dont les occupations exigent de passer, pour ainsi dire, la moitié de la vie dans une seule position et dans l'état sédentaire le plus absolu.

Dans l'enfant naissant, les attitudes sont absolument nulles; par sa nature, il ne peut rester autrement que couché; vers le quatrième ou cinquième mois, il commence à se retourner en différens sens, il agite, étend les bras; mais la station et les attitudes ne continuent à se développer que lorsqu'il est parvenu à se tenir debout : d'abord il vacille et chancelle en marchant; mais peu à peu les muscles obéissent à sa volonté, la station devient plus ferme; et, dans l'adolescence, il saute, court, va et vient, il s'agite en tous sens : les membres et les principaux organes des sens acquièrent la perfection qu'ils doivent conserver pendant toute sa vie. Arrivé à l'âge adulte, avec de l'habitude et de l'éducation, l'homme peut parvenir à exercer sur les autres toute l'influence que les attitudes, es gestes ajoutés à la parole, peuvent lui donner, quelles que

soient les diverses positions ou le rang qu'il occupe dans la société. De l'âge mur, il parvient insensiblement à la vieillesse; alors la tête s'incline sur le thorax, la colonne vertébrale se courbe et fléchit plus ou moins; les jambes ne pouvant plus garder la ligne verticale, il doit recourir à un support capable de le maintenir en station. Arrivé à la décrépitude, l'homme ne peut plus rester qu'assis ou couché : tel est le cercle le plus généralement parcouru dans les attitudes.

Mais pour maintenir les forces musculaires dans un juste équilibre, pour conserver dans les diverses attitudes tout ce qui peut contribuer à les rendre conformes à l'état de santé, pour acquérir dans le développement la souplesse et la grâce qui doivent encore les faire apprécier davantage, il est des exercices particuliers auxquels il est utile de se soumettre de bonne heure, afin d'acquérir peu à peu tout ce qui constitue l'élégance dans les formes, la légèreté, ainsi que l'à-propos dans les mouvemens et les gestes; de là dérive *la gymnastique,* ou plutôt le développement par l'exercice bien combiné de tous les moyens physiques que la nature peut avoir distribués à chaque individu en particulier.

L'influence du mouvement, considérée d'une manière générale, est telle qu'en exerçant les membres, on parvient à donner à toutes les autres fonctions nécessaires à l'entretien de la vie une activité et une énergie qu'elles n'auraient pas en restant dans un état d'inaction complète. Si le besoin d'alimens se fait particulièrement sentir dans les momens où, l'estomac étant presque vide, on est obligé de continuer un exercice quel qu'il soit, le grand air, une promenade modérée, aller et venir autour d'un billard, une conversation animée après le dîner, devront, sans contredit, imprimer à l'estomac une énergie beaucoup plus conforme à la sphère

d'activité qui lui est nécessaire pour bien digérer ; en effet, qu'un homme s'enferme dans son cabinet après avoir pris un repas, fût-il même très-léger ; qu'il s'y livre à des méditations profondes ; qu'il y reste dans un repos absolu, l'esprit tendu sur des affaires sérieuses, outre la difficulté dans la digestion, s'il veut s'appliquer, il éprouvera de la peine dans le travail ; ses idées n'auront jamais la clarté, la netteté ordinaires ; il sentira de la sécheresse à l'arrière-bouche, dans le fond de la gorge ; son sommeil, pendant la nuit, sera pénible ; et le lendemain, outre l'empâtement et la soif plus ou moins ardente dont il sera tourmenté, il n'éprouvera nul besoin et rien de tout ce qui pourrait lui stimuler de nouveau l'appétit ou le besoin de manger : il éprouve une indisposition réelle.

Enfin, si l'exercice modéré produit un grand bien, poussé à l'excès, il peut faire beaucoup de mal : l'un donne de l'activité aux fluides circulatoires, augmente la perspiration, favorise toutes les sécrétions en général ; l'autre produit un effet absolument contraire. Les grands marcheurs, les habitans des campagnes courbés sous les fatigues excessives, tous ceux, en un mot, qui s'exercent plus qu'ils ne le peuvent ou le doivent, ne deviennent jamais gras ; et quand l'épuisement auquel ils sont continuellement exposés ne déterminerait aucune maladie, il faut qu'ils soient véritablement robustes pour ne pas succomber après un temps plus ou moins long. Quoi qu'il en soit, dans tous les exercices possibles, il est à propos de consulter toutes les circonstances environnantes pour en retirer un véritable avantage, et, comme ils ne sont pas également avantageux, il faut les choisir d'après l'âge, la constitution individuelle ; proportionner leur durée, leur vitesse, avec leur cessation ou le repos absolu ; ne pas s'exposer surtout à un refroidissement subit, qui, en

déterminant la suspension ou la suppression dans les fluides perspiratoires, pourrait occasionner des indispositions passagères et même des maladies; il est même de nécessité presque indispensable de changer de vêtemens et de linge, surtout après quelques-uns des exercices qui auraient provoqué et entretenu la sueur pendant un certain temps.

Pour faire de l'exercice en plein air, la température, le choix du moment, du lieu, sont à considérer pour beaucoup; la trop grande chaleur du jour, comme la fraîcheur des soirées sont également incommodes, pour ne pas dire dangereuses; profiter d'une atmosphère douce et agréable pendant tous les instans de la journée, marcher à l'ombre si la chaleur est forte, éviter l'humidité, surtout pendant la nuit: telles sont les principales précautions à prendre dans tous les exercices qu'on se propose à la suite des maladies, dans toutes les convalescences, et pour conserver l'équilibre des fonctions nécessaires à l'entretien de la santé; car autant un exercice sans fatigue peut leur donner d'activité et développer les parties qui y sont soumises, autant il convient aussi d'éviter tout ce qui pourrait tendre à provoquer les lassitudes et l'épuisement des forces physiques; c'est pourquoi nous ne devons pas craindre d'entrer dans les détails nécessaires pour qu'on puisse bien apprécier chacun d'eux.

Balançoire. Dans les mouvemens musculaires qu'on est obligé d'exécuter avec les jambes, dans la compression forte et continuée des mains sur les cordes qui tiennent en suspension la planchette sur laquelle on est obligé de se tenir debout pour se balancer, les efforts alternatifs et plus ou moins longtemps continués qui ont lieu de part et d'autre, contribuent d'une manière aussi puissante qu'elle est énergique à accélérer la circulation et la respiration; la rapidité avec laquelle

on est obligé d'exécuter la dernière, fait qu'il est rare qu'on soit assez fort pour supporter ce genre d'exercice pendant long-temps si l'on n'y est pas habitué : quelques personnes ne peuvent pas s'y livrer étant même parfaitement assises, parce qu'elles éprouvent de suite des vertiges, des envies de vomir, un état de malaise assez analogue au mal de mer. Il est encore une autre manière de se balancer : sur une longue pièce de bois, placée en équilibre vers son milieu, on se met à cheval (à califourchon) sur les deux extrémités; les mouvemens oscillatoires répétés plus ou moins vite sont assez doux toutefois qu'on ne touche pas la terre avec l'extrémité. Ce genre d'exercice n'a rien d'attrayant ni d'agréable; le premier est plus avantageux, surtout lorsqu'on est assis et qu'on s'abandonne sans efforts à l'impulsion reçue par les tractions répétées d'une corde plus ou moins longue.

Chant. Si l'on pouvait désirer que, par la suite, le chant entrât pour quelque chose dans notre système d'éducation publique, nous n'aurions plus à porter envie aux Italiens et surtout aux Allemands; ils nous offrent ce qu'il y a de mieux à suivre pour donner la voix juste aux enfans en les exerçant tous les jours à chanter; et comme partout ils n'entendent aucun son qui ne soit en harmonie, l'habitude qu'ils en contractent dès l'âge le plus tendre sert à les faire distinguer partout où ils se trouvent réunis; parmi eux il est rare que les enfans soient bègues, ou qu'ils grasseyent; et, lorsqu'ils prononcent mal, ou lorsqu'ils articulent mal les sons, c'est plutôt à quelque vice de conformation dans les organes qu'il faut s'en prendre, qu'à tout autre chose. On conseille à ceux qui sont sujets aux affections chroniques de la poitrine pendant l'adolescence, les exercices du chant et de la lecture à haute voix, et l'on prétend en avoir retiré d'assez grands avantages; avec les précautions

convenables, on les regarde aussi comme très-utiles pour les jeunes personnes menacées de quelque conformation vicieuse dans le thorax qui surviendrait par suite de faiblesse dans la constitution individuelle. *(Voyez* le *Manuel théorique et pratique de Musique vocale et instrumentale.)* Toutes personnes obligées de chanter presque continuellement doivent prendre les plus grandes précautions pour prévenir et empêcher toutes les affections de la gorge; outre l'habitude des vêtemens chauds, elles ne doivent jamais s'exercer lorsqu'il y a plénitude à l'estomac, éviter le passage trop brusque d'une température chaude à celle qui serait froide; leurs boissons quelles qu'elles soient devront toujours être prises à une température moyenne. Avec des accès de toux fréquens, il est nécessaire qu'elles renoncent entièrement à tout exercice vocal, et si le chant produisait de l'irritation continuelle à la gorge, accompagnée de maigreur avec expectoration muqueuse, embarras sanguin vers la tête, il vaudrait mieux renoncer totalement à chanter, que de courir les risques d'une hémorrhagie, qui, répétée plusieurs fois, amenerait l'ulcération du poumon, et deviendrait mortelle.

Chasse. Marcher beaucoup et long-temps, crier les chiens, franchir les haies, sauter les fossés, enjamber les ruisseaux, manier son arme dans toutes les situations, courir toutes les chances des nombreuses variations de l'atmosphère, c'est le plus sûr moyen de faire beaucoup d'exercice dans une journée de chasse; et si l'on en contracte l'habitude dans l'âge du développement, il faut alors accorder le régime alimentaire avec les pertes continuelles auxquelles on se trouve exposé en chassant. La nutrition, dans ce cas, est presque aussi prompte que la digestion est facile; et quoique les chasseurs ne soient jamais chargés d'embonpoint, il faut convenir que

lorsqu'ils n'en font pas excès, et qu'ils n'en usent qu'avec modération, leur santé se maintient dans un équilibre parfait; mais ils perdent quelque chose du côté des affections morales: les exercices violens étouffent les sentimens tendres, a dit un philosophe moderne. Il est bien vrai qu'un homme passionné pour la chasse ne respire plus pour autre chose; il abandonne les arts, la littérature; toute application lui devient onéreuse; il s'ennuie du repos qu'il est forcé de garder dans un cercle; au milieu de la meilleure société, il ne parle d'autre chose. Sujet à beaucoup d'indispositions passagères contre lesquelles il est endurci, ce n'est qu'avec les précautions nécessaires qu'il parvient à se garantir des maladies violentes qui sont ordinairement la suite de l'intempérie des saisons ou de la fatigue qui résulte d'un violent exercice trop long-temps continué. *(Voyez le Manuel du Chasseur et des Gardes-Chasse.)*

Course. Courir est l'action de sauter alternativement et avec toute la précipitation dont on est susceptible, sur l'une comme sur l'autre jambe : dans le moment qui en sépare l'intervalle, le corps est pour ainsi dire en suspension et maintenu en équilibre par les membres thoraciques; la course, continuée pendant un temps plus ou moins long, quel que soit d'ailleurs le plan sur le quel on l'exécute, devient très-fatigante, pour ceux surtout qui ne jouissent pas de l'amplitude entière que doit avoir la respiration. Il n'y a guère que les jeunes gens qui puissent se permettre de courir, surtout lorsque leur thorax est bien conformé; on pourrait même jusqu'à un certain point user de ce moyen pour faciliter son développement dans des enfans faibles et cacochymes. Les battemens réitérés du cœur, la rapidité avec laquelle les inspirations se succèdent en courant, en empêchent la conti-

nuité et la persévérance; et si fort souvent il peut être utile de courir, on peut le supporter plus long-temps en comprimant les muscles du ventre avec une ceinture. Lorsque la course est excessive elle donne lieu à beaucoup d'accidens, tous plus graves les uns que les autres. Quelques adultes, et principalement les vieillards, sont extrêmement fatigués après avoir couru; il n'y a guère que les adolescens et les jeunes gens qui soient en état de se livrer à ce genre d'exercice, dont les effets sont d'autant plus prononcés sur toutes les fonctions qu'ils ne peuvent que contribuer à en augmenter l'action simultanée, et par conséquent concourir à entretenir leur santé.

Cris. Rien n'est aussi pénible que de crier pendant long-temps; les cris se trouvent presque toujours poussés instantanément lorsqu'on éprouve une grande douleur, une frayeur subite, une surprise, quelques émotions aussi grandes que passagères; ils sont encore très-souvent les indices d'une passion excessive, dont l'action se fait sentir d'une manière spéciale sur tous les organes de la voix. Pour peu que les cris soient continués pendant un certain temps, ils déterminent l'accélération du sang vers la tête; il survient rougeur de la face, saillie du globe des yeux, gonflement des veines du cou; la respiration est gênée, singultueuse : cependant leur effet est quelquefois nécessaire, car on a eu plusieurs exemples de personnes qui, voulant se retenir de pousser des cris au moment de douleurs vives et prolongées, périrent subitement par l'effet du spasme dans lequel elles étaient tombées en persévérant dans les contractions qu'elles étaient obligées de maintenir pour s'en empêcher. On connait encore, par des expériences qui ne sont malheureusement que trop communes, combien il est dangereux de laisser crier continuellement les enfans pendant les premiers mois

après leur naissance ; la multitude des hernies de toutes espèces, résultat de l'insouciance des nourrices, qui n'y font pas attention, est plus que suffisante pour en démontrer le danger.

Danse. C'est moins aux mouvemens baroques et mesurés qu'on est obligé de faire en sautant qu'à l'emploi presque inutile des forces musculaires nécessitées pour ce genre d'exercice, qu'il convient d'attribuer tout le ridicule des contredanses actuellement en vogue ; tout en avouant qu'elles seraient susceptibles de contribuer à l'entretien de la santé, si pour danser et faire de l'exercice en même temps, on choisissait les circonstances et les lieux opportuns; mais, outre qu'il faut absolument supporter la constriction permanente des vêtemens, on trouve aussi très-convenable de s'enfermer dans un appartement toujours trop petit pour le nombre des individus réunis ; de s'entasser les uns sur les autres, au milieu des spectateurs placés debout ou assis autour des danseurs, obligés d'aller et venir en mesure, sans qu'il leur soit possible de s'écarter de quelques pas. Tout contribue à rendre nul l'exercice de la danse ; si on ajoute qu'il est d'obligation d'endurer la gêne continuée dans la respiration, la chaleur presque étouffante qui résulte de la cohue, de la chaleur des lampes, des bougies, de celle du foyer, réunies à la poussière, aux émanations continuelles, aux odeurs différentes amoncelées dans le même endroit, la danse est vraiment insupportable. Pour le spectateur tranquille, c'est absolument un spectacle burlesque de voir sur la fin d'un bal tant de figures disparates et quelquefois grotesques, faire des efforts pour sauter afin de prendre un exercice qui, loin d'être agréable finit par devenir, pour la majeure partie d'entre elles, une véritable cause de maladies

toutes plus graves les unes que les autres. Comme l'on ne manque pas de choisir les nuits les plus longues pour danser au lieu de dormir, la saison la plus rigoureuse et la plus froide afin de s'exposer à l'humidité pour rentrer chez soi, éprouver par conséquent tout ce qui peut résulter du passage alternatif ou trop subit de la chaleur la plus concentrée au froid le plus vif, on conviendra que l'exercice de la danse, qui, d'ailleurs pris avec modération et d'une manière convenable, pourrait être très-utile à beaucoup de jeunes personnes, devient pernicieux plutôt qu'agréable.

Déclamation. Comme dans l'état de santé la voix doit être sonore, étendue, la parole libre, aisée, toutes les fois qu'elle s'écartera de quelques unes de ces qualités, c'est par le moyen de la déclamation et de la lecture à haute voix qu'on pourra parvenir à la rendre à ces différentes conditions ; non-seulement on en corrigera les défauts, mais encore on fortifiera tous les organes nécessaires à une bonne prononciation. Pour preuve, on a l'habitude de citer Démosthène qui, né bègue, parvint à posséder l'art oratoire en allant déclamer sur les bords de la mer. Mais tout en articulant les sons comme il convient pour la bonne déclamation, si la personne bien assurée de sa mémoire, parvient à s'identifier avec le personnage dont elle profère les paroles, et qu'elle soit susceptible d'en faire ressentir tous les effets, on jouit alors de l'art de déclamer dans toute sa plénitude. On a vu des tragédiens tellement varier les passions et les mouvemens qu'ils éprouvaient, que, pour les spectateurs, on eût pris leur voix et leur physionomie pour la réalité, ou plutôt ce qu'on eût désiré rencontrer dans le moment de l'action qu'ils récitaient. Cependant il ne faut pas croire que la déclamation soit tout-à-fait exempte de danger pour ceux qui la cultivent ; les efforts continuels des

poumons, ceux de la voix qu'ils sont obligés de forcer et de soutenir, surtout lorsqu'ils sont jeunes et non encore parvenus au degré d'acroissement nécessaire, les exposent à toutes les maladies aiguës où chroniques, aux anévrismes, aux crachemens de sang, comme celà est arrivé à Molière. Notre moderne Roscius en éprouvait fréquemment des atteintes après certaines représentations, avait dit le docteur Rostan, long-temps avant qu'il ne mourût, et son jugement n'a été que trop confirmé par l'inspection cadavérique.

Equitation. L'un des meilleurs moyens que puissent employer toutes les personnes qui éprouvent le besoin de commotions successives pour rétablir quelques-uns des organes contenus dans l'abdomen. Quel que soit le lieu qu'on choisisse pour se promener à cheval, les distractions que cet exercice procure, les efforts continnels qu'il exige de la part du cavalier pour se tenir et conduire le cheval, sont des raisons plus que suffisantes pour lui donner la préférence sur beaucoup d'autres; mais il faut que l'animal soit doux, facile à monter; ne le faire aller qu'au pas; ne jamais le diriger que dans le sens contraire au vent; éviter la grande ardeur du soleil, le froid vif, aigu; porter un suspensoir et ne pas avoir l'estomac plein avant de se mettre en route.

Sans parler des chutes que l'on peut faire étant à cheval, pour peu que les mouvemens soient un peu durs, et qu'il y ait quelques excoriations à craindre dans les parties qui sont continuellement en contact, et appuyées sur la selle, on peut les prévenir, soit en s'y habituant peu à peu, soit par des lotions avec l'eau fraiche, ou des frictions douces avec un corps gras. Pour monter à cheval avec le ventre un peu volumineux, il est bon de le soutenir par une large ceinture un peu serrée : dans toutes les affections des reins ou de la

vessie, on doit s'interdire absolument cet exercice, les moindres secousses aggraveraient la maladie; il est au contraire très-bon d'y avoir recours lorsque, après la suppression d'un écoulement hémorroïdal, on éprouve le besoin de le rappeler, ou le faire absolument reparaître.

On voit beaucoup de femmes aller à cheval; mais la façon dont elles sont obligées de s'y tenir rend cet exercice à peu près nul pour elles : de toute autre manière il est encore beaucoup moins en rapport avec tout ce qu'elles se doivent à elles-mêmes. *L'asellation*, ou plutôt d'aller à âne, leur conviendrait beaucoup mieux; c'est à la fois un exercice aussi doux que facile, qui n'exige aucune fatigue, excellent pour les personnes faibles, délicates; très-usité autrefois parce qu'on recommandait en même temps de prendre le lait de l'ânesse qui servait à la promenade; cela pouvait même très-bien convenir dans beaucoup de convalescences. On a encore vu un grand nombre d'enfans faibles éprouver le plus grand bien, et se fortifier, en très-peu de temps, d'une manière très-visible après quelque temps de l'usage des promenades faites sur un âne.

Escrime. On peut, sans prétendre devenir spadassin, se servir de l'escrime comme moyen d'exercice propre à donner de la souplesse dans les mouvemens, de la grâce dans la pose, les attitudes, et forcer, pour ainsi dire, quelques-unes des parties du corps qui se développeraient mal, à aquérir la vigueur et l'énergie de celles qui leur correspondent. Outre l'ampliation des côtes, la saillie du thorax, la force des muscles qui le recouvrent, tout le corps en général acquiert par ce moyen un aplomb, une rectitude qui ne peut être que le résultat des efforts long-temps continués qu'on est obligé de faire dans les positions et les différens mouvemens que nécessite l'escrime.

On pourrait encore très-facilement parvenir à remplacer l'escrime, comme moyen d'exercice, en apprenant à manier les armes d'après les principes de l'école du soldat; outre qu'il est bien moins long d'apprendre à faire la charge en douze temps, que de suivre les leçons d'un maître en fait d'armes, la plus grande partie des positions qu'on est obligé de prendre pour manier un fusil correspondent avec celles de l'escrime. Si l'on voulait une preuve conséquente de l'influence qu'apporte le maniement des armes dans la station, les démarches et la tournure générale sur les hommes, qu'on examine et que l'on compare tous les habitans de nos campagnes retirés du service après avoir été plus ou moins long-temps dans l'état militaire; il est très-facile de les distinguer au milieu des autres, malgré tous les changemens apportés à leur costume; ils en conservent toujours quelque chose dans les attitudes générales.

Jeux. En comprenant sous cette dénomination tous les exercices qu'on peut faire avec la balle, le ballon, les barres, le billard, les boules, le cerceau, le cerf-volant, la corde, le mail, le palet, la paume, les quilles et le volant, nous sommes persuadés qu'il est inutile d'entrer dans la description de chacun de ces jeux en particulier; car il n'est personne qui ne soit en état de calculer, d'après les mouvemens qu'ils occasionnent, tous les effets qu'ils peuvent produire sur une constitution faible, et ne puisse prévoir les développemens qui doivent en résulter pour les bras, les parties supérieures du tronc, ainsi que les organes essentiels à la vie qu'ils renferment, de manière à choisir facilement ceux qui paraîtront les plus convenables pour remplir cette intention. Dans l'adolescence, les filles et les garçons peuvent les mettre en usage; car on retient trop les premières: dès l'âge le plus

tendre, on les force, pour ainsi dire, à ne pas bouger de place. On n'examine pas si les occupations trop sédentaires ne servent qu'à les rendre pâles, maigres, rabougries; tandis que avec un volant, un cerceau, une corde, on pourrait si facilement les faire remuer, sauter, aller et venir. En utilisant, pour faciliter toutes leurs fonctions, les sauts, les jeux, les courses en plein air, on ne peut qu'y gagner pour les voir arriver sans crainte à l'époque de la puberté; en jetant un coup-d'œil sur celles de campagnes, les voit-on souffrir parce qu'elles sont exposées aux intempéries des saisons, parce qu'elles sont sujettes à éprouver un peu de peines, quelques fatigues; l'apparition des signes de la puberté n'est rien pour elles. Non-seulement la reproduction et l'allaitement des enfans se fait sans peine, mais encore elles jouissent en tout temps d'une meilleure santé; que si on vient à les comparer avec celles des villes, on sera forcé d'avouer qu'une vie trop sédentaire est en contradiction marquée avec les moyens de favoriser le développement, et d'entretenir la santé dans un juste équilibre. Quant aux garçons, comme il est de leur nature d'aimer l'agitation, le bruit, on leur permet assez facilement tous les jeux dont nous avons fait l'énumération; aussi leur conviennent-ils en tout temps, et plus particulièrement encore; lorsque, avec une constitution faible, ils éprouvent un besoin forcé de donner à tout le corps des mouvemens obligés pour faciliter son accroissement parfait. Il faut seulement les surveiller et les empêcher de prolonger les exercices au-delà du temps qui paraîtrait convenable, surtout les calculer sur leurs forces réelles et le besoin qu'ils en éprouvent; éviter, autant que possible, les excès, la fatigue.

Marche. Le meilleur moyen de faire participer tout le

corps aux mouvemens d'une excitation plus ou moins long-temps continuée par l'entremise des muscles qui recouvrent les membres abdominaux et thoraciques, le moyen d'en recevoir des effets bien différens, suivant qu'on les exécute plus ou moins vite, en montant, en descendant, sur un sol uni ou raboteux, c'est de *marcher*. Les secousses réitérées qui résultent de la succession des pas que l'on est obligé de faire, impriment à tous les organes une accélération d'action qui produit ordinairement le plus grand bien; la circulation et la respiration par-dessus toutes les autres fonctions vitales en reçoivent une augmentation d'autant plus marquée, que l'on s'exerce à marcher en plein air, sous l'influence d'une température douce; qu'alors on respire l'odeur particulière des bois, d'une prairie; qu'on est placé à l'ombre, dans un jardin, sur les bords d'un ruisseau, d'une rivière, et qu'on peut en même temps récréer la vue d'objets agréables; soit enfin sur le haut d'une colline ou d'une montagne d'où l'œil peut, en se reposant, plonger au loin, et jouir de l'ensemble de tout ce qui peut servir à composer un beau paysage. La réunion de ces différentes circonstances ne peut encore qu'ajouter à l'agrément de faire, au moyen de la marche, un exercice d'autant plus salutaire en convalescence, qu'on peut très-facilement éviter la fatigue, et tout ce qui pourrait, en quelque façon, contrarier le bien-être qu'on est susceptible d'en attendre.

Pendant la belle saison il faut préférer le matin ou le soir avant la nuit close, en hiver le milieu du jour; tout alors invite l'homme tranquille d'aller respirer au milieu d'une atmosphère aussi douce qu'elle est pure, pendant un jour du printemps. Le poumon, beaucoup plus fortement dilaté pendant l'exercice que dans le repos absolu, éveille l'activité

de toutes les fonctions qui en dépendent; de là les images riantes que l'aspect d'une belle végétation se plait encore à embellir; toutes ces jouissances paisibles ne se rencontreraient jamais dans les promenades faites au milieu des grandes cités, en marchant près des cloaques infectes, ou dans les rues humides que les rayons du soleil n'ont jamais desséchées: ainsi, pour marcher et faire de cet exercice un moyen d'entretenir la santé, il est de nécessité absolue de chercher le grand air, et de trouver ou de choisir des endroits convenables.

Natation. Deux choses importantes, et dont le résultat se fait particulièrement sentir sur toute l'économie animale, sembleraient se réunir pour rendre la natation, une fois qu'on l'a apprise, un exercice salutaire. La première est l'impression du fluide dans lequel le corps se trouve entièrement plongé, jointe à son action particulière sur la peau. La seconde, ce sont les mouvemens alternatifs de tous les muscles qu'on est obligé de répéter aussi souvent que le besoin l'exige, et qui deviennent une véritable excitation. Cependant les mouvemens des bras et des jambes nécessaires pour se maintenir à la surface de l'eau lorsqu'elle est froide, son impression sur la surface du corps, peuvent occasionner, chez ceux qui n'en ont pas l'habitude, des accidens graves, surtout s'ils plongent au moment où l'estomac est rempli. Il n'est pas même prudent de vouloir nager lorsqu'on est sujet aux crampes, à moins qu'on ne puisse prendre pied partout, encore moins de le faire en plein midi, exposé à l'ardeur du soleil; l'épiderme ne tarde pas à être frappé d'érythème (rougeur érysipélateuse, coups de soleil), qui devient d'autant plus insupportable, que les parties sont plus sensibles, et qu'elles ont été continuellement recouvertes par les vêtemens: il ne

faut jamais se jeter dans l'eau la tête la première, à moins qu'elle ne soit couverte avec une vessie, on bien une calotte de taffetas gommé.

Quoiqu'il en soit, lorsqu'on se dispose à nager, il faut se plonger de suite, en commençant par les jambes. De cette manière, il n'est pas à craindre de précipiter la tête ou le ventre sur les corps durs qu'on pourrait rencontrer. L'homme bien portant, après avoir nagé un peu de temps, lorsqu'il s'est essuyé, habillé, se trouve beaucoup plus dispos qu'auparavant; il éprouve une véritable augmentation de forces et d'agilité, surtout s'il ne s'est pas fatigué. Il supporte beaucoup mieux la chaleur atmosphérique; son appétit redouble peu de temps après; et si l'horripilation qu'il a éprouvée le forçait à cesser, sa chaleur naturelle ne tarde pas à paraître d'une manière tout-à-fait agréable; aussi a-t-on considéré la natation dans l'eau à la température de l'atmosmosphère, comme un tonique qu'il ne fallait pas négliger dans l'éducation des enfans nés avec tous les symptômes d'une constitution débile.

Navigation. Quand même cette espèce d'exercice ne consisterait qu'à se promener dans un bateau, en le conduisant avec les rames, il suffirait déjà, dans beaucoup d'occasions, pour influer sur l'économie animale, par l'action directe qu'il imprime à tous les muscles des bras et au reste du corps; si l'on y ajoute encore la distraction, le changement de sites, la jouissance de la campagne, l'inspiration continuelle de l'air pur, l'occupation de soi-même, la résistance aux oscillations répétées, l'appétit que ce genre de promenade procure, on pourra encore bien mieux en apprécier tous les avantages; mais ils sont bien faibles, si l'on veut les comparer à tous ceux que l'on dit avoir obtenus par les voyages maritimes.

On les a mis en usage pour faire cesser la perte de l'appétit, par le moyen du balancement continuel auquel on est exposé par le roulis du bâtiment et le mal de mer ; pour remédier à l'hypochondrie, à plusieurs affections nerveuses profondes. On assure même que plusieurs maladies, et entre autres des phthisies tuberculeuses, ont cédé à l'influence de l'air pendant une navigation de long cours ; ne devrait-on pas plutôt reconnaître comme la cause de ce mieux, le déplacement, la la distraction, la nourriture, l'occupation, pour peu que le malade aurait voulu prendre part à la manœuvre ; le changement de parages, l'idée, l'espérance de guérir par le voyage. Quelles que soient d'ailleurs les causes qui pourraient rendre la navigation utile ou nécessaire pour le rétablissement de la santé, nous avons vu plusieurs personnes qui s'en étaient parfaitement bien trouvées, même en faisant le simple voyage des côtes. Deux peintres en paysages surtout, attaqués l'un de cardialgie sputatoire, l'autre de coliques nerveuses, ont vu leurs maladies disparaître, en courant pendant deux mois, après des sites extraordinaires pour eux ; après tout ce qu'ils pouvaient, ou qu'ils étaient sûrs de rencontrer le lendemain, au lever du soleil, au milieu des nuits plus ou moins orageuses passées à naviguer.

Patins. Pour glisser étant monté sur deux lames d'acier fortement maintenues par des courroies, après les pieds ; pour se placer et se tenir en équilibre dans les différentes circonvolutions exigées pour ce genre d'exercice, on éprouve le besoin continuel de mettre en action les forces musculaires des jambes et de tout le reste du corps. Lorsqu'on veut courir on ne le fait jamais que sur une jambe à la fois, l'autre reste suspendue, et dès l'instant où l'on continue de glisser, l'impulsion qu'on s'est donnée en courant cesse d'elle même,

mais il n'en est pas moins nécessaire de conserver son quilibre. Comme on ne peut patiner que pendant l'hiver et que dans ce genre d'exercice on fatigue beaucoup en très-peu de temps, l'action continuelle des muscles excite grandement l'appetit, et favorise encore davantage la digestion.

Saut. Pour s'exercer à sauter il faut réunir la force musculaire à la souplesse des articulations. Qu'on le fasse de haut en bas, ou de bas en haut, en suivant une ligne verticale, en avant, en arrière ou de côté, on ne peut exécuter un saut que par le moyen de la flection ou de l'extension momentanée de tous les muscles des membres abdominaux; ceux des membres thoraciques entrent bien aussi pour beaucoup dans ce genre d'exercice, mais leurs efforts sont loin d'égaler les autres. Lorsqu'on veut sauter à l'aide d'un bâton ou d'une perche un peu plus longue, pour s'appuyer dessus et franchir avec plus de facilité un fossé ou une barrière, les bras participent alors davantage au mouvement général. Sauter à cloche-pied fatigue beaucoup et à moins d'en avoir une très grande habitude, il est impossible de le faire pendant longtemps : quels que soient d'ailleurs les moyens mis en usage pour exécuter ce genre d'exercice, ce n'est qu'en les répétant et en les continuant graduellement, qu'on pourra obtenir des résutats analogues à tous ceux qui sont un peu violens et qui exigent de l'habitude.

Voix. Dans les nombreux moyens employés par l'homme pour communiquer ses pensées, pour exprimer ses idées, le plus puissant de tous est la parole, qui se compose de la voix et des sons articulés. Au milieu de toutes les fonctions qui résultent directement de son cerveau, c'est avec les inflections et les nuances de la voix, qu'il parvient le plus sûrement à indiquer les émotions de son âme, à manifester

d'une manière aussi prompte qu'assurée toutes les passions qu'il éprouve ; de là dérive l'éloqence qui séduit, et plus généralement encore l'élocution qui persuade.

Si l'on reconnaît maintenant que le débit oratoire, ou plutôt la voix, exerce une grande influence dans la société, il est encore bien mieux prouvé qu'ils sont l'un et l'autre, pour ainsi dire, de première nécessité, pour paraître en public, au barreau, dans la chaire, au théâtre, à la tribune ; quels avantages ne doit-on pas se promettre alors, d'exercer la voix par la lecture, la déclamation, le chant ; il est donc urgent d'habituer de bonne heure les enfans à bien articuler les sons, et si dans les changemens que la voix éprouve à l'instant de la puberté, dans le jeune homme, elle alterne entre les sons aigus et les sons graves, elle ne tarde pas non plus à rester telle qu'elle doit être pendant la vie entière ; comme dans la jeune fille, si la voix prend des inflexions beaucoup plus douces, si elle devient timbrée d'une manière aussi délicieuse qu'elle est agréable à entendre, à mesure que les organes qui influent sur les sexes prennent leur complet développement, cette époque une fois passée, rien ne pourra plus empêcher, ou bien il sera extrêmement difficile de remédier aux défauts de prononciation, à la gêne des inflections du larynx, à la mauvaise articulation des sons, au bégayement, au grasseyement, et à tous les vices de phonation contractés faute d'exercice, ou par suite de mauvaises habitudes.

Entre l'organe de la voix, et ceux qui servent à toutes les autres fonctions nécessaires à l'entretien de la vie, il existe une telle correspondance, que la nourriture trop abondante et l'embonpoint excessif suffisent pour gêner son développement ; une abstinence trop prolongée la rend presque nulle.

Après les excès de boissons alcooliques elle devient rauque, insupportable ; après le sommeil elle est grave et sonore : quelques substances alimentaires, telles que l'huile et certains fruits, lui deviennent nuisibles ; les narcotiques la suppriment entièrement ; elle est singulièrement influencée par les impressions de l'air, par les bains chauds, par toutes les boissons débilitantes, les sudorifiques, la saignée, les hémorrhagies, les affections de poitrine, les purgatifs ; elle varie par les passions, la tristesse, la douleur, la timidité, la frayeur. Bruyante dans le plaisir, la joie, la colère, la fureur, le courage ; dans les affections tristes, profondes, elle est entrecoupée ; dans l'amour elle prend un accent particulier : qui ne l'a pas distingué ou reconnu au moins une fois dans sa vie, aurait eu l'indifférence en partage. Est-il rien au monde de plus délicieux à entendre, qu'une belle voix de femme, bien conduite, et dirigée d'après les sensations qui l'animent ; que peut-il y avoir de plus admirable en musique?

Toute espèce de fatigue est contraire à la voix ; la lecture, le chant, la déclamation, les cris, dessèchent l'intérieur de la bouche, produisent des sensations désagréables aux amygdales, et détermineraient l'inflammation du larynx ; aussi tous ceux qui sont obligés par état de parler à haute voix, pendant long-temps, prennent la précaution de s'humecter de temps en temps la bouche et l'arrière-bouche, avec quelques gorgées d'eau. La mauvaise disposition des fosses nasales, la grosseur des lèvres, leur écartement ; le volume de la langue, et dans les vieillards l'ossification du larynx, la faiblesse des muscles qui servent à ses mouvemens ; l'absence de toutes les dents, rendent la voix tout-à fait différente de ce qu'elle étaient aux époques antérieures de la vie.

CHAPITRE XII.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES VÊTEMENS.

Le seul motif de se soustraire à toutes les douleurs que pourrait lui occasionner la faculté de percevoir toutes les sensations qu'il éprouve, a forcé l'homme de se couvrir de vêtemens, et avec d'autant plus de raison, qu'il resterait dans un état complet de nudité depuis l'instant de sa naisance jusqu'au dernier terme de sa vie. Si la sensibilité extrême dont il a été favorisé par la nature, et qui sert à le distinguer au milieu de tous les êtres qui l'environnent, est un de ses plus beaux attributs, il faut convenir aussi qu'elle l'eût obligé de ne rester que sous un climat doux, tempéré, dans lequel elle aurait pu s'exercer d'une manière obsolument conforme à son état et à son organisation. La douleur qu'excite en lui les variations atmosphériques, l'engourdissement occasionné par le froid le forcent donc à recourir aux vêtemens, c'est même le seul moyen de conserver son mode habituel de motilité, par la concentration de la chaleur, et d'affaiblir en même temps l'effet douloureux des transitions brusques et alternatives des différentes températures.

Si tous les autres animaux dans la nature sont préservés du contact douloureux des corps qui les environnent, s'ils conservent leur chaleur par le moyen de leurs poils, de leur laine, de leur plumes et de leurs écailles, l'homme n'a rien de semblable pour le faire ; l'épiderme qui recouvre la péri-

phérie totale de son corps n'est qu'une pellicule extrêmement légère, tellement mince et transparente, qu'il n'eut pas de peine, en se comparant aux autres animaux, à s'apercevoir qu'ils étaient moins exposés que lui aux impressions atmosphériques, et qu'ils les supportèraient même d'une manière beaucoup plus facile. Il dût naturellement attribuer cette faculté aux intermédiaires qui se trouvaient entre l'atmosphère et leur peau; la forme de son corps, la flexibilité de ses organes lui fournirent bientôt les moyens de constater et d'obtenir tous les avantages que cette même disposition fournissait à tous les êtres sensibles placés autour de lui: dès qu'il en fut convaincu, l'homme se couvrit de vêtemens, il put alors habiter partout et devenir cosmopolite.

C'est donc la faculté de sentir, ou plutôt d'éprouver par le contact des corps étrangers des impressions plus ou moins profondes, beaucoup plus grandes dans l'homme que dans aucun autre animal, la sensibilité enfin, qui le force, pour ainsi dire, à chercher dans ses vêtemens un abri, une protection contre tous les agens qui l'environnent extérieurement, soit que leur impression augmente, soit qu'elle tende à diminuer toutes les propriétés constantes qui lui sont essentiellement nécessaires, et qui résultent du principe général d'action qui l'anime, qui en altérant toutes les fonctions de la vie pervertissent l'ordre naturel de toutes ses excrétions, amènent la faiblesse, et finiraient par le rendre absolument insensible.

Certainement l'homme fort, robuste, peut, comme les autres animaux, parvenir à résister à toutes les impressions qui lui sont contraires; il lui suffit d'être exposé aux alternatives de la froidure et de la chaleur, à la pluie, à la sécheresse, pour que son corps éprouve par leur impression une excitation soutenue, forte, réitérée. On sait qu'avec

des exercices durs, sa peau peut acquérir une épaisseur, une capacité qui pervertissent sa sensibilité; mais alors il diffère si peu des animaux par toutes les qualités qui dérivent de la sensibilité, qu'il n'y a que l'industrie qui lui reste pour parvenir à les surpasser : c'est l'habitant des contrées sauvages qui néglige même encore de se couvrir avec des peaux sans apprêt, et qui, au milieu des régions les plus affreuses, jouit de l'existence la plus misérable qu'on puisse imaginer.

Pendant long-temps l'ignorance des procédés industriels et des arts qui depuis ont resserré les liens de la société, n'a pas pu permettre aux hommes de profiter de la peau des animaux de la manière qu'ils y sont parvenus par la suite; ils purent même s'en dégoûter assez promptement. Plus les progrès de la civilisation avancèrent, plus aussi les hommes qui en faisaient partie virent que leur décomposition s'opérait rapidement lorsquelles étaient soumises à certaines conditions, que tout ce qui s'en exhalait détruisait la vie, et surtout la sensibilité, qu'ils cherchaient à conserver en les employant comme vêtemens.

Aussi les poils des animaux, leur laine, les tissus filamenteux de beaucoup de végétaux, les duvets, la bourre, les aigrettes de plusieurs fruits, furent-ils les premières substances dont ils composèrent les couvertures avec lesquelles ils se firent des vêtemens. L'industrie les ayant perfectionnées peu à peu, l'homme abandonna les peaux, pour ne plus employer autre chose; les climats, les saisons, l'exercice, furent seulement cause de leurs variétés : c'est pourquoi dans les pays chauds elles sont encore aujourd'hui amples, fines, légères, tandis que dans les climats froids on les porte serrées, étroites, confectionnées avec des matières peu conductrices du calorique. Cependant, quels qu'ils soient, on peut rapporte à

quatre objets principaux les conditions que les vêtemens doivent remplir, la conservation de la chaleur naturelle, l'absorption de tous les fluides portés à l'extérieur par la transpiration, faciliter l'action des organes, enfin garantir des impressions débilitantes occasionnées par tous les agens extérieurs.

Dans leurs commencemens ils furent sans doute bien éloignés de satisfaire à ces conditions, mais le bien qu'ils procurèrent donna le désir de les perfectionner, celui d'en choisir l'étoffe, de lui donner la meilleure forme, la plus favorable aux exercices, et en même temps la plus appropriée à la température du climat sous lequel ceux qui en eurent besoin se trouvaient réunis.

Pour peu qu'on réfléchisse à tous les phénomènes qui sont la suite de l'intensité et de la continuité des causes qui peuvent altérer ou changer l'ordre des sécrétions, on sera facilement convaincu que le vêtement épais et serré qu'on emploie dans le Nord est très-capable de concentrer le calorique qu'il développe, en modérant l'action du froid, en favorisant les usages de la peau, en facilitant la transpiration dont elle est le principal organe, en prévenant les maux qui pourraient résulter de l'absorption de tous les composés, onctueux, muqueux ou salins, étrangers à l'économie animale, soit qu'il les enlève, ou qu'il les condense, fixés à la surface, ou après avoir été vaporisés.

Au contraire, dans le Midi, l'action de la lumière et des rayons solaires augmente la sensibilité, détermine la progression des liqueurs, et deviendrait extrêmement nuisible, si avec des vêtemens très-amples, très-légers, on ne parvenait à affaiblir l'excitation qui en serait la suite pendant la plus grande partie du temps.

La connexion qui existe entre les organes et le principe

vital, les changemens que son altération produit dans l'économie, suffisent pour prouver qu'un vêtement qui maintient la caloricité, la sensibilité, la progression des liqueurs excrémentielles, sert beaucoup au libre exercice de toutes les fonctions; aussi plusieurs maladies dépendent-elles de l'usage des vêtemens, de leur tissu, de leur forme, et même de leur couleur.

On sait que les premiers vêtemens n'avaient que de l'ampleur et presque point de formes déterminées; mais la gêne et l'embarras qui en résultaient dans l'exercice, le travail, les marches, firent rechercher des formes régulières, convenables aux fonctions, à l'usage des différens organes; on chercha à employer le moins d'étoffe qu'il était possible : celui qui gêna le moins fut adopté. Ce n'est que d'après les diverses idées des peuples sur la beauté, et ce qui sert à la faire valoir; ce n'est que d'après les mœurs, les travaux, les signes distinctifs par lesquels ils voulurent se faire reconnaître, que tous les peuples ont varié dans les vêtemens; de là l'origine des décorations; et le besoin qu'ils en éprouvèrent pour cacher les infirmités, leur en fit un besoin réel. Si on ajoute qu'ils concourent au développement des membres par la constriction qu'ils exercent sur les muscles, ils s'opposent aussi aux ruptures, aux déplacemens qui ne pourraient jamais avoir lieu sans altérer plus ou moins les fonctions. En préservant le corps du contact du froid et de la chaleur, ils facilitent l'action des organes, et fournissent à l'homme tous les moyens de pouvoir habiter en tout lieu et se mettre à l'abri des insectes de toute espèce qui le poursuivent nuit et jour partout, et le rendent horriblement malheureux, lorsqu'ils peuvent se fixer sur quelques-unes des parties du corps non recouvertes par les vêtemens. Si on ajoute à ce qui vient d'être dit, qu'ils

acquièrent encore, par les combinaisons teinctoriales, des propriétés nouvelles, nous ne devons pas les passer sous silence... « La teinture, dit M. Chaussier, ne doit pas être une simple » coloration pour flatter l'œil, mais elle doit être une espèce » de tannage capable d'ajouter aux propriétés du tissu, et de » le rendre moins soluble, moins putrescible; cet objet est » généralement négligé et peu connu, cependant il ne peut » être indifférent; non-seulement il est important pour l'éco- » nomie, mais il l'est également, nous ne craignons pas de le » dire, pour la salubrité, pour la conservation de la santé. » On le concevra facilement si l'on fait attention que des » étoffes du même tissu, fabriquées de la même manière, dif- » fèrent considérablement suivant la teinture; quelques-unes » sont sèches, peu durables, cassantes, peu propres à con- » server, à retenir le calorique; d'autres sont molles, spon- » gieuses; elles se chargent de miasmes de toute espèce; elles » attirent l'humidité de l'atmosphère, la retiennent long- » temps, et, par l'action de la lumière, de l'air et du calori- » que, elles éprouvent une sorte d'oxidation qui détruit les » tissus, ou bien elles passent à une sorte de putréfaction qui » forme autour du corps une atmosphère continuelle, et qui » influe d'une manière plus ou moins marquée sur la santé. » C'est au milieu des armées, sous les tentes; c'est dans les » camps où l'on trouve réunis un grand nombre d'hommes » exposés au même genre de fatigues, d'intempéries, et qui » ne diffèrent que par la couleur des habits, que l'on peut » bien s'assurer que ces observations ne sont pas sans » quelques fondemens. C'est dans les magasins des hôpitaux » militaires où l'on rassemble les habits, que l'on con- » naîtra une différence très-marquée dans l'odeur, la po- » rosité des étoffes, suivant la couleur dont elles sont char- » gées. »

Ainsi la teinture doit être considérée pour beaucoup lorsqu'on veut prévenir ou remédier à quelques-unes des causes dans l'altération des vêtemens, sous le rapport des substances qui ont servi pour les teindre, soit sur celles qu'elles peuvent occasionner dans l'économie animale, soit enfin sous le rapport de la compacité et de la porosité qu'elle peut contribuer à augmenter d'une manière plus ou moins marquée.

D'après les diverses considérations dans lesquelles nous venons d'entrer sur la plus grande partie des étoffes et des tissus qui servent à confectionner les vêtemens, d'après l'indication de ce qu'il y aurait de mieux à faire pour les rendre plus commodes, d'après l'exposé des incommodités plus ou moins grandes qu'ils peuvent déterminer, toutes les personnes obligées de voyager, les militaires, les hommes sages, raisonnables, aimant le travail, qui comptent pour quelque chose l'influence de la gymnastique, jugeront facilement que tous leurs vêtemens conditionnés d'après nos remarques, doivent, non-seulement les préserver des accidens auxquels sont sujettes toutes les parties qu'ils recouvrent, mais encore qu'ils n'altèrent point les formes, et que toutes leurs fonctions doivent en être singulièrement favorisées. Que s'ils ne sont qu'adaptés aux différens usages de la vie nécessaires à la santé, à la forme des membres qu'ils doivent recouvrir, les vêtemens sont très-peu susceptibles des diverses modifications que le caprice des tailleurs et des modistes cherchent à y introduire tous les jours, et ne satisferont pas l'amour-propre de ceux que la mode tourmente et tyrannise ; eh bien! qu'ils se résignent à souffrir; il faut les laisser maîtres d'endurer tous les maux continuels et sans nombre que les vêtemens mal faits peuvent occasionner.

Ainsi tous les vêtemens qui doivent servir à notre usage ne

doivent donc pas être considérés seulement comme parures et objets de luxe, mais comme nécessaires pour garantir le corps du contact de l'air et des variations atmosphériques; ils doivent servir à former autour de lui une atmosphère chaude, humide, capable d'entretenir la souplesse, la sensibilité de la peau, et concourir par ce moyen à l'entretien de la santé et à l'exercice de toutes les fonctions. Leur forme, les substances dont ils sont composés, leur tissu, doivent varier suivant les climats, les saisons, l'âge, les habitudes. Tous ceux qui sont âpres, et auxquels l'épiderme n'est point habitué, peuvent déterminer des maladies; ils y produisent tout au moins une démangeaison plus ou moins insupportable. C'es pourquoi il faut apporter les plus grandes attentions dans ceux des convalescens; leur nature et leur préparation influent beaucoup sur leur salubrité : ceux de laine sont facilement dévorés par des insectes d'une nature particulière. Tous les hommes qui font de grands exercices doivent donner la préférence à ceux dont la contexture est lâche, et de matière conductrice de la chaleur, sur ceux qui sont serrés et peu conducteurs; car la transpiration retenue autour du corps affaiblit, émousse la sensibilité : les autres, au contraire, en permettent l'évaporation, et le renouvellement de l'action de l'air sur tous les organes.

Tous les vêtemens trop serrés, gênans, étroits, qui ne s'accordent pas avec les formes variées du corps, peuvent plus ou moins promptement troubler quelques-unes de ses fonctions et déterminer des maladies. C'est pourquoi on ne saurait trop recommander à tous ceux qui s'occupent de la forme et de la disposition des vêtemens pour les personnes laborieuses et actives, d'y apporter les plus grands soins, et de prendre toujours en grande considération la connaissance exacte de

tous les organes, des lois qui en régissent les fonctions, et les diverses affections dont ils peuvent être susceptibles; car la classe la plus considérable de la société, vêtue convenablement, serait beaucoup moins sujette à toutes les maladies de la peau; elles seraient beaucoup moins dangereuses que si les individus étaient restés nus ou mal habillés.

Des vêtemens en particulier.

Bas. On se sert du fil de lin, de chanvre, du coton, de la soie, de la laine, pour confectionner les bas; quelle que soit la matière première que l'habitude aurait pu faire adopter, nous ne pouvons en blâmer l'usage; seulement nous devons recommander d'éviter le froid trop long-temps continué des pieds, leur humidité; car la moindre affection qui en résulte, ce sont les corizas (rhumes de cerveau). Les bas de laine conviennent cependant beaucoup, surtout pendant l'hiver, malgré la démangeaison qu'ils occasionnent le plus souvent; dans ce cas on peut encore les mettre par dessus d'autres, faits avec le fil, la soie, la filoselle, ou tout au moins couvrir les pieds et les coude-pieds avec des chaussons ou des chaussettes de laine, qu'on ferait monter jusqu'au mollet. En été, beaucoup de personnes éprouvent une transpiration si grande aux pieds, qu'elles sont obligées de changer tous les jours de chaussures; dans ce cas, avec des frictions faites tous les soirs avec une éponge, un linge, ou une flanelle imbibée d'eau à la température de l'atmosphère, on parvient à diminuer beaucoup cette perspiration trop abondante, qu'il ne faut jamais supprimer entièrement.

Bourrelets. Ceux qui sont rembourrés avec de la laine, avec du coton ou autres substances semblables, surchargent la tête par leur poids, et peuvent, au dire de la plupart des

médecins, par la chaleur continuelle qu'ils entretiennent, produire des éruptions de diverses natures, et une congestion de sang, qui prédispose aux inflammations cérébrales. Les bourrelets en baleine inventés et perfectionnés par Madame Fournier, sont exempts de ces inconvéniens; ils ont même obtenu le suffrage de l'Académie royale de Médecine : voici ce que le procès-verbal de la séance du 28 mai 1826, dit à cet égard : *Les bourrelets de M.me Fournier ont sur les bourrelets ordinaires de grands avantages : ils sont extrêmement légers ; formés d'un réseau de baleine, ils permettent à l'air de circuler autour de la tête de l'enfant, qu'ils garantissent par l'élasticité dont ils sont doués, et par leur sallie plus grande.* L'approbation de la société, confirmée chaque jour par l'expérience, assure aux bourrelets en baleine une préférence méritée. On les trouve rue du Helder, No 15.

Bretelles. Quoique blâmées injustement, car elles sont cependant une des innovations peut-être la plus utile qu'on ait fait dans la manière de rendre les vêtemens plus supportables, les bretelles confectionnées avec la laine ou le coton tricoté, sont bonnes à employer ; celles qui sont en cuir n'offrent pas les mêmes avantages, parce qu'elles touchent, et sont sujettes à durcir lorsqu'elles ont été imprégnées par la sueur ; faites avec des ressorts élastiques, elles sont préférables à toutes celles que l'on fait avec du drap ou toute autre chose. Quels que soient les désavantages des bretelles, qu'on a même beaucoup trop exagérés, elles sont bien éloignées d'empêcher le dévelopement du thorax et de s'opposer à la circulation du sang ; cependant, au lieu de bretelles, chez les enfans en bas âge, on pourrait attacher le bas avec des cordons, qui correspondraient à ceux du

gilet, afin de ne mettre aucun obstacle aux jambes et ne les gêner en rien dans le développement des parties du corps sur lesquelles elles pourraient appuyer.

Ceintures. Pour hommes, comme pour femmes, elles peuvent avoir de très-grands avantages ; nous parlons ici spécialement de celles qu'on voit étalées chez les fabricans, dans plusieurs boutiques. Les ressorts élastiques placés à des intervalles combinées sur la grosseur du ventre, qu'ils doivent emboîter et soutenir, sont assez avantageux pour faciliter la marche ; il est d'autres ceintures faites avec plusieurs circuits, d'une étoffe légère, placées sur le ventre et les reins, très-usitées par tous ceux qui ont des fardeaux à porter. Celles qu'on emploie pour faire des courses longues à cheval, pour exercer quelques manœuvres, comme les hussards, les chasseurs, les artilleurs à cheval, les postillons, sont des nœuds tressés avec du coton ou de la laine, ont aussi des avantages, en soutenant le ventre sans le comprimer ; tous ceux qui les portent sont beaucoup plus dispos. Quant à celles des femmes, on dirait qu'elles n'ont pas assez de leur corset pour les comprimer, qu'il soit utile d'ajouter à sa pression, par une nouvelle ligature ; on ne peut que les blâmer, et si la mode l'exige, qu'elles les emploient sans étreintes, elles s'en trouveront beaucoup mieux.

Chaussures. Les plus généralement adoptées sont les bottes et les souliers, lorsqu'on peut en avoir assez grand nombre pour les laisser sécher, et ne les reprendre que lorsqu'ils ne sont plus humides ; il faut seulement avoir soin de ne pas les porter trop larges ou trop étroits ; l'une et l'autre de ces circonstances est sujette à des inconvéniens ; les bottes sont préférables aux souliers dans les saisons pluvieuses, et lorsqu'on est obligé de marcher beaucoup ; mais il faut qu'elles

soient assez larges pour ne pas comprimer les muscles de la jambe et son articulation ; si on pouvait les rendre imperméables, elles seraient encore ce qu'il y aurait de mieux en chaussure. On a proposé, pour cet objet, de les frotter à plusieurs reprises avec une brosse imbibée d'un mélange fait avec une pinte d'huile siccative, deux onces de cire jaune, essence de térébenthine et poix de Bourgogne, de chaque demi-once, mêlés exactement en les exposant sur un feu doux ; en retirant du feu on y ajoute quelques gros d'huile aromatique de bergamote, ou autre, pour enlever l'odeur des résines, en exposant les chaussures imprégnées autant de fois qu'il en serait besoin, au soleil ou près du feu, pour en faciliter l'absorption.

Nous ne devons pas oublier de dire que depuis quelque temps on a imaginé de porter les souliers emboîtés dans une seconde chaussure appelée *socques articulés*; lorsqu'ils sont bien faits et solides ils offrent certainement de très-grands avantages, en ce qu'ils mettent les pieds à l'abri de toute humidité ; mais dans tout ce qui est bien, le mal suit de près ; il n'est pas rare que leur peu de solidité expose à d'autres inconvéniens, dont le moindre est de rentrer chez soi avec un de ses socques à la main, et souvent avec les deux. Ils ont néanmoins obtenu beaucoup de succès ; on parviendra sans doute à les rendre aussi solides qu'ils pourraient être utiles dans les temps pluvieux et humides.

Chemises. La première des pièces destinées à couvrir le tronc et les bras, c'est la chemise, qu'elle soit faite avec de la toile de chanvre, de lin, avec de la percale ou du calicot, peu importe ; nous ne devions ici recommander que la manière de la rendre plus ou moins commode, toujours ample et large, soit dans les manches, soit dans ce qui recouvre le

corps. Jamais il ne faut les porter serrées dans les poignets encore moins dans le cou, si l'on veut éviter tous les inconvéniens qui pourraient résulter d'une constriction plus ou moins long-temps continuée, presque généralement adoptée. Ceux qui ne peuvent pas en changer aussi souvent qu'ils le voudraient bien, en portent qui sont faites avec des étoffes de coton colorées, et pour l'homme habitué au changement de linge, c'est vraiment une privation bien grande que de ne pas en avoir ce qui serait nécessaire pour suffire au besoin. Beaucoup de personnes les portent de coton pendant le jour, et de toile pendant la nuit, et s'en trouvent bien : la sueur et la transpiration sont continuellement absorbées, et leur suppression devient presque impossible.

Coiffure. Depuis quelque temps, on voit paraître des chapeaux blancs à larges bords, des chapeaux de paille, de soie tressée et de beaucoup d'autres manières ; ils sont certainement bien préférables aux chapeaux noirs, ceux dit *à trois cornes*, qui ne garantissent ni de la pluie ni du soleil, qui, au contraire, concentrent la chaleur, et forment une étuve sur la tête qu'on est encore obligé de découvrir à tout instant, n'importe dans quelle température on se trouve. Il faut avouer que nous sommes encore bien loin de ce qui pourrait être conforme à la nature dans tous les caprices que la mode invente par rapport aux coiffures des hommes : les casquettes de toutes les formes, les bonnets à poil, les chapeaux, les bonnets de laine, de coton, tous les feutres, les peaux de loutre et une infinité d'autres qu'on voit paraître tous les jours ne servent qu'à donner lieu à des fréquens maux de tête: aussi vaudrait-il beaucoup mieux s'habituer à aller la tête découverte ; mais les coutumes ne le permettent guère. C'est surtout dans les coiffures militaires qu'il est encore bien plus

à regretter qu'on ne se soit pas davantage occupé de la commodité plutôt que de l'apparence et du coup d'œil qui résulte des coiffures placées sur un, deux ou trois rangs à pied et à cheval. Il faudrait, pour ainsi dire, faire un changement total dans les idées reçues et dans les habitudes pour arriver au but désiré ; on ne peut, en pareil cas, que faire des vœux et espérer tout du temps. Si l'on récapitulait tous les changemens survenus depuis un siècle dans la manière de tordre et de plier les cheveux ; dans celles qui ont été adoptées ou suivies pour les couvrir, on trouverait des inventions aussi singulières qu'elles pourraient paraître bizarres, et qui n'en seraient pas moins curieuses. Nous ne dirons rien des coiffures de femmes, le dédale en est beaucoup plus inextricable; nous leur recommandons seulement de chercher à y joindre l'élégance à la simplicité.

Beaucoup de personnes ont encore la mauvaise habitude de se couvrir avec un ou plusieurs bonnets, et de serrer avec un ruban la tête pour reposer pendant la nuit ; outre les douleurs violentes qui en sont la suite, cela ne peut convenir qu'à ceux qui couchent dans des endroits frais ou humides ; partout ailleurs, pour peu que la tête soit couverte, cela doit suffire.

Corsets. On aura beau représenter aux femmes que l'usage des corsets leur est pernicieux, l'empire de la mode prévaudra toujours ; peu leur importe de courir les risques de toutes les maladies qui résultent d'une compression trop long-temps continuée sur les organes contenus dans la cavité de la poitrine. Leur taille ordonne impérieusement d'être serrée avec des lacets pour paraître bien faite; tout le reste est indifférent. Combien d'hommes qui sont femmes sous ce rapport, et qui sont sanglés dans des corsets si étroits, qu'ils peuvent à peine respirer! outre le ridicule d'une innovation pareille dans le

costume, les affections qui en résultent sont tellement graves, qu'on finira par abandonner les baleines, les lacets, et toutes les modes inventées par les tailles difformes, pour paraître droites. Adoptez telle méthode qui pourra vous sembler la plus convenable pour vous habiller, mais ne gênez pas les mouvemens de la respiration, ne comprimez pas des organes qui ne sont pas faits pour l'être; maintenez-les avec un corset qui soit plutôt placé et arrêté sur les épaules, comme une ceinture large, qui puisse maintenir les mamelles dans une situation constamment uniforme, sans y exercer une compression qui leur est au moins nuisible, si elle ne leur devient pas funeste. La nature n'a pas besoin de toutes ces ligatures permanentes pour achever son ouvrage; et quelque chose que vous fassiez, vous ne parviendrez jamais à cacher la difformité, toutes les fois qu'elle proviendra des parties solides qui soutiennent les formes extérieures. En sculpture comme en peinture, jamais la beauté n'eût été trouvée sous la compression continuée des corsets.

Coton. Tous les tissus fabriqués avec le coton, la percale, le calicot, retiennent beaucoup mieux la chaleur que ceux de toile quels qu'ils soient; ils ont encore par-dessus tout la faculté d'absorber facilement les différens fluides perspiratoires qui s'échappent de la peau, et de ne pas permettre le refroidissement. On ne voit pas trop pourquoi tant de personnes paraissent donner la préférence plutôt aux unes qu'aux autres; leur choix doit être subordonné à diverses circonstances, telles que les changemens de saison, les maladies de la peau, sa sensibilité plus ou moins grande, le travail auquel l'individu est continuellement assujetti Quant aux inconvéniens qu'on attribue générale-

25

ment aux tissus fabriqués avec le coton appliqués sur la peau, nous devons les regarder comme absolument nuls, puisque des nations entières ne se servent pas d'autre chose, et n'en sont pas plus exposées aux maladies. Cependant il faut convenir que des chemises faites avec de la toile fine sont, en général, beaucoup plus fraîches que lorsqu'on les porte faites avec du coton; mais qu'on se serve des unes ou des autres, pourvu que ce soit du beau linge, et qu'on puisse en changer aussi souvent que le besoin l'exige, c'est absolument indifférent.

Cravates. Il serait trop long de rapporter ici tous les accidens que peut produire une compression long-temps continuée sur tous les vaisseaux qui portent le sang à la tête. Pour les éviter, au lieu de faire usage de toutes ces ligatures désignées sous les noms de *Cravates*, *Cols*, *Colliers* et *Rubans*, on pourrait avoir le cou à découvert et libre; mais la mode et des cicatrices scrophuleuses ou autres qu'il faut cacher, commandent impérieusement de se torturer du matin au soir; alors des mousselines douces peuvent sans compression satisfaire au besoin de paraître dans le costume exigé. Laissons aux militaires les cols fabriqués avec le carton, le cuir bouilli; on est déjà un peu revenu sur la manière dont on les comprimait pour les faire tenir droits, mais il sera bien difficile de mettre en pratique pour eux tout ce qui serait capable de les rendre plus à l'aise dans les mouvemens qu'ils doivent exécuter; jamais on ne consultera les hommes instruits sur cette matière, et quoiqu'ils aient déjà gagné quelque chose de moins gênant dans leur uniforme, il est encore loin de remplir toutes les conditions exigées.

Culottes. A jarretières bien serrées, à ceintures très-

étroites, enfermé dedans comme dans un sac, le ventre comprimé, pouvant à peine se baisser pour ramasser la moindre chose, il est digne de remarque que pendant un temps aussi long on n'ait pas cherché à les améliorer; car les ceintures devenaient encore plus gênantes par le moyen de la boucle qui servait à les allonger ou les raccourcir. En appuyant au-dessus de l'ombilic, elles pouvaient occasionner des hernies, et en comprimant l'articulation du genou, déterminer des varices, aussi avait-on proposé des ceintures larges, coupées de manière à bien emboîter le bas-ventre, une flexion de la cuisse sur la jambe à angle droit pour décider de sa longueur et non pas debout, parce qu'elle ne se trouvait plus en rapport avec le mouvement ordinaire; mais toutes les améliorations des culottes ne pourraient pas valoir un pantalon ample, large, à ceinture bien faite, et surtout point exagéré, car tous les plis qu'on y ajoute quelquefois ne servent absolument à rien autre chose qu'à augmenter la quantité d'étoffe.

Fourrures. On les porte maintenant beaucoup plus comme objet de luxe que pour en obtenir la chaleur que leur usage procure à tous les habitans des régions du Nord. Toutes les peaux bien préparées sur lesquelles on a laissé subsister les poils ou la laine, constituent essentiellement les fourrures. Beaucoup plus chaudes que toutes les autres matières qui servent à confectionner les vêtemens, surtout si l'on en fait l'application immédiate sur la peau ou dans toute l'étendue de leur surface interne, les pelleteries pourraient être d'une grande utilité quoiqu'elles soient souvent lourdes à porter; mais la mode ne les étale que pour caractériser la saison d'hiver; et le

bien qui devrait en résulter, se réduit a bien peu de chose : cependant on les considère comme idio-électriques, susceptibles d'être facilement imprégnées par la contagion ; mais dans les grands froids les fourrures conviennent beaucoup parce qu'elles sont très-chaudes, mais il faut prendre garde que la sueur ne les mouille trop long-temps.

Gants. Leur usage est assez généralement répandu, soit parmi tous ceux qui ont à craindre les impressions alternatives des diverses températures, soit parmi celles qui n'ont d'autre intention que de conserver la finesse et la sensibilité des organes du toucher. En effet, les gants empêchent ou retardent au moins la vaporisation des fluides perspiratoires qui s'échapperaient des mains ; ils les conservent dans un état de moiteur absolument nécessaire ou utile pour bien exercer toutes les fonctions auxquelles elles peuvent être soumises dans plusieurs professions douces, et dans beaucoup d'autres circonstances analogues. C'est pendant les froids un peu vifs et piquans, qu'on peut encore beaucoup mieux apprécier l'avantage de porter des gants ; outre qu'ils mettent à l'abri de la douleur qu'ils occasionnent, il pourrait survenir des gerçures et même des entamures assez profondes, si on ne se garantissait avec des gants plus ou moins épais et chauds de tout contact de l'air extérieur ; quoique fabriqués avec beaucoup de substances très-différentes les unes des autres, leur effet est le même.

Gilets. Ils entrent dans les vêtemens dont on se sert pour couvrir la partie supérieure du corps. Les variations multipliées qu'ils ont subies, et qu'ils subissent encore tous les jours dans leur forme, ne doivent pas nous occuper. Il nous suffira de dire qu'en été il faut les porter d'étoffes très-légères, et qu'en hiver non-seulement ils doivent être plus

chauds, mais encore susceptibles de préserver la partie de la poitrine sur laquelle ils appuient. On en peut aussi multiplier le nombre; mais ceux qui doivent spécialement mériter la plus grande attention, ce sont *les gilets de flanelle, de laine tricotée.* Les premiers, pour lesquels on recherche la flanelle d'Angleterre, sont aussi bons lorsqu'ils sont confectionnés avec la flanelle française. La trop grande finesse empêche leur action sur la peau; et toutes les fois même qu'avec ceux de flanelle on pourrait avoir besoin d'activer l'épiderme, il convient d'avoir recours à ceux de laine tricotée; leur rudesse est excellente pour agir sur toutes les répercussions cutanées qui auraient pu donner lieu à des affections catarrhales ou rhumatismales; le collet doit monter autour du cou et l'envelopper comme il faut, l'entournure des manches ne doit jamais appuyer sur les aisselles. Quelques personnes y ajoutent par-derrière des torsades élastiques pour ne pas être serrées, gênées ou comprimées dans les mouvemens du corps.

L'usage continué des gilets de laine demande les plus grands soins de propreté. Outre que dans toutes les maladies de la peau ils deviennent insupportables, toutes les personnes grasses sujettes à suer, devront encore les soigner bien davantage. Les personnes avancées en âge, les lymphatiques en éprouvent le plus grand bien; celles qui sont sujettes a toutes les affections chroniques qui résultent de l'interception des fluides perspiratoires, après s'être exposées aux variations atmosphériques. L'homme durement élevé et à l'abri de cette grande susceptibilité, n'a besoin que de se couvrir un peu plus, afin de se préserver de tout ce qui peut résulter des circonstances dans lesquelles il est obligé de vivre.

Habits. En les considérant d'une manière générale, les habits doivent toujours être conformes aux habitudes, à la constitution individuelle, à l'âge, aux différentes saisons. Ceux qui sont robustes peuvent, dans ce cas, ne pas faire attention autant que ceux qui sont valétudinaires, à toutes les variations atmosphériques; peu importe quelle espèce de vêtemens adoptent les premiers : quant aux seconds, ce n'est pas la même chose; ils doivent se garer des alternatives du chaud et du froid, quitter le plus tard qu'il est possible les vêtemens chauds, et les reprendre avant la saison, pour éviter les indispositions qui sont la suite de cet oubli. Au surplus, il est bon que les habits soient toujours amples, larges; qu'ils ne puissent rien comprimer dans les articulations. Les anabaptistes, les quakers pourraient offrir dans ce cas un excellent modèle à suivre : toujours d'une propreté recherchée, non-seulement dans le beau linge qu'ils portent et dans leurs habits amples, aussi simples que modestes, sans aucune ligature qui puisse les gêner. Il serait bien à désirer que leur exemple fût de mode, on ne verrait plus ces vêtemens mesquins, serrés, dans lesquels il faut, d'après le caprice d'un tailleur, se trouver gêné, contraint, et presque hors d'état de pouvoir exécuter le moindre mouvement. L'ampleur des vêtemens orientaux contraste singulièrement avec l'*étroitesse* de ceux des Russes; on dirait que le drap est collé sur les muscles du corps. Le nôtre tient à peu près le milieu entre les deux extrêmes, et le caprice n'est pas encore parvenu à nous emprisonner d'une manière aussi étroite; et en cela nous avons gagné beaucoup sous tous les rapports; la commodité qui résulte des habits amples, nullement serrés, est inappréciable. Espérons donc tout du temps et

des tailleurs; ils viennent encore tout récemment de prendre une coupe grecque pour les élégans. Quelque jour ils chercheront ailleurs d'autres innovations. Puissent-elles être combinées plutôt d'après l'aisance et la beauté des formes, que d'après leur goût et d'autres extravagances, que rejettera toujours l'homme qui veut être habillé sans se trouver comprimé en aucune façon.

Jarretières. Pour marcher librement, il ne faut exercer aucune compression sur les muscles, encore moins sur les vaisseaux sanguins des jambes; c'est pourquoi le choix des jarretières n'est pas indifférent : au lieu de rubans, au lieu de cordons de toute espèce, on avait déjà eu recours à celles de laine et de coton tricoté, elles étaient déjà meilleures; mais rien n'approche les avantages de celles qu'on désigne sous le nom de *jarretières élastiques.* Beaucoup de femmes les portent placées au-dessus des genoux; mais la pression qu'elles exercent sur toutes les parties musculaires et tendineuses peut avoir des résultats fâcheux. Celles qui les mettent en dessous se rapprochent davantage de tout ce qui peut être exigé par la situation des parties qui composent la jambe; tout dépend des habitudes contractées dans l'enfance. Il est rare que les hommes portent des jarretières; ils y suppléent par les cordons du caleçon, par ceux de la culotte courte lorsqu'ils l'ont adoptée, ou ils maintiennent leurs bas en place par des cordons placés sur les côtés qui correspondent avec d'autres fixés un peu plus haut sur le pantalon.

Laine. Tous les draps confectionnés avec la laine, et qui servent à nous couvrir; toutes les autres pièces de nos habillemens qui sont fabriquées avec elle sont si nombreuses, et d'un usage si universellement répandu, qu'on

pourrait en quelque sorte considérer la laine comme la substance destinée à défendre l'homme contre l'intempérie des saisons. Nous avons parlé des effets qu'on en obtient lorsqu'elle est appliquée immédiatement sur la peau; nous n'y reviendrons plus. Il nous suffira de dire que toutes les fois qu'il sera nécessaire de porter sur soi quelque vêtement chaud, c'est aux étoffes de laine qu'il faut avoir recours; peu importe leur tissu, la manière de les couper, pourvu qu'ils soient amples et assez larges pour ne pas gêner les mouvemens des articulations, cela suffit. Il n'est guère que les contrées où la chaleur est permanente où l'on se passe de la laine; rien ne pourrait y suppléer dans les alternatives brusques de la température.

Lin. Toutes les toiles fabriquées avec le fil de lin ou de chanvre entrent pour beaucoup dans la confection de nos différens vêtemens; plus elles sont serrées dans leur tissu, plus le calorique les traverse facilement; comme elles condensent aussi la sueur avec une promptitude extrême, en se refroidissant presque toujours de la même manière, elles occasionneraient des accidens si on s'exposait long-temps à les garder directement appliquées sur la peau. Il convient alors, ou de les changer sur-le-champ, ou de porter quelque chose en laine pour empêcher le contact immédiat de la toile sur l'épiderme. C'est pourquoi l'on a conseillé l'usage du gilet de flanelle et de ceux de laine tricotée; on n'a plus rien à craindre avec cette précaution.

Pantalons. Quoique blâmés par tous ceux qui se couvrent les cuisses avec des culottes, on doit convenir qu'ils présentent déjà de très-grands avantages sur elles; n'auraient-ils que celui de cacher la maigreur des jambes, qu'il faudrait

convenir qu'il a été parfaitement bien trouvé ; en y joignant l'absence des ceintures étroites, celle des jarretières, l'adoption des bretelles élastiques avec lesquelles il est soutenu, en prenant pour point d'appui les épaules, le pantalon est de tous les genres de culottes celui qui méritera la préférence; chaud en hiver, léger et frais pendant la belle saison, on peut à volonté porter encore par-dessous des caleçons plus ou moins chauds et épais sans comprimer les articulations par aucune espèce de jarretières; les varices des jambes seront moins fréquentes, on pourra marcher beaucoup mieux et pendant plus long-temps sans se fatiguer Voilà peut-être même la seule amélioration qui ait été faite depuis bien long-temps au costume militaire, c'est le pantalon et les bretelles.

Redingotes. Beaucoup plus amples que les habits, elles sont aussi beaucoup plus commodes en ce qu'on peut les mettre par-dessus, et se boutonner de manière à avoir les cuisses couvertes. On remarque avec peine que tous les jours on les rend beaucoup plus étroites et à peine suffisantes pour se couvrir du haut en bas. Quoiqu'il en soit, nous recommanderons toujours les premières conditions : l'ampleur et la largeur..... La mode veut encore qu'on les abandonne pour le carrick et le manteau surtout, qui a repris une faveur qui est presque de vogue. Quoique tous deux plus embarrassans que les premières, on doit cependant convenir qu'ils offrent aussi l'avantage de pouvoir se couvrir autant qu'il est besoin dans beaucoup de circonstances, et surtout dans les journées froides, pluvieuses et humides qui sont si communes dans le climat variable sous lequel nous vivons.

Soie. Assez généralement adoptée pour confectionner des étoffes légères, telles que les taffetas et beaucoup d'autres, dont la nomenclature serait trop longue; employée par un

grand nombre d'individus qui en font leurs vêtemens principaux, quoique dans les contrées bien différentes par la température, la soie est considérée comme une substance idio-électrique, isolante, qui transmet très-mal la chaleur dont elle se pénètre beaucoup, principalement lorsque l'étoffe est fabriquée d'un tissu lâche et écarté. On en tire le plus grand parti pour confectionner toute espèce de vêtemens, surtout lorsqu'on prend la précaution de doubler l'étoffe de soie avec le coton cardé (ouate), mais jamais on ne les porte appliqués directement sur la peau, parce qu'une fois que la soie est mouillée par les fluides perspiratoires et par la sueur, elle est extrêmement longue à sécher; dans ce cas il serait dangereux de s'exposer à tout ce qui pourrait résulter d'une suppression ou d'une suspension momentanée de transpiration.



CHAPITRE XIII.

CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES SUR LES BAINS.

Les rapports qui existent entre l'organe cutané, l'estomac et l'intestin, sont tels, que les cinq huitièmes des substances prises intérieurement s'échappent par la surface du corps, en établissant la perspiration, qui, poussée à l'excès, se condense et forme la sueur; quoique liquide et semblable à l'eau, ses propriétés sont cependant bien opposées. Singulièrement animalisés, tous les fluides perspiratoires, pour peu qu'on les laisse séjourner, pour peu qu'ils restent en contact avec l'air et les vêtemens, forment un enduit gras,

onctueux, furfuracé, suivant l'endroit qui les sécrète, et qui à la longue pourrait devenir cause de plusieurs éruptions cutanées; quand même cette cause ne contribuerait pas à altérer la santé, c'est pour entretenir les fluides dans un juste équilibre qu'il faut de temps en temps avoir recours aux bains.

Ainsi, se baigner c'est rester plongé jusqu'à une certaine hauteur, assis ou debout, pendant un temps plus ou moins long, dans de l'eau chaude ou froide. L'immersion peut même être alternative, tranquille ou agitée, précédée ou suivie d'affusions tièdes, très-chaudes ou très-froides : le plus ordinairement, pour raison de santé, il convient de ne les prendre qu'à une douce température, et de ne pas les prolonger au-delà de trois quarts d'heure, en faisant en sorte de se mettre au lit pendant l'espace de deux heures au moins après qu'on en est sorti. Toute autre manière de prendre un bain doit être considérée comme un moyen employé pour remédier à quelques indispositions ou maladies, alors c'est au médecin à en déterminer la durée, la température et les substances à y ajouter pour le rendre plus ou moins efficace.

Un bain peut être pris *très-froid*, c'est-à-dire jusqu'au dixième degré au-dessous de zéro (thermomètre de Réaumur); nous y sommes peu habitués : à cinq ou six degrés c'est déjà beaucoup que de pouvoir le supporter pendant quelque temps; les douleurs de tête qui surviennent, le frisson, la constriction des mâchoires, les vergetures de la peau, l'engourdissement des bras et des jambes, forcent bientôt d'en sortir; la constriction générale, la couleur foncée des lèvres, la pâleur, la difficulté de la respiration, la perte d'appétit, le tourment qu'occasionne la soif, la chaleur vive qui le suit plus ou moins promptement, sont des raisons plus que suffisantes pour le faire abandonner.

On aura beau nous objecter les peuples du Nord, les Russes; d'abord ils en contractent l'habitude de bonne heure, ils ne se plongent dans le bain très-froid qu'à la sortie de leur étuve, dont la température est extrêmement élevée, et leur peau devient dure, semblable à du cuir; elle se fendille, se gerce, et subit une véritable desquamation. En général, les effets d'un bain très-froid sont très-difficiles à apprécier sur les individus; nous croyons qu'il faudrait y être forcé par des circonstances majeures pour en prescrire l'usage.

Le bain *froid*, c'est-à-dire de dix à quinze degrés, pour le climat que nous habitons, produit des effets assez analogues à ceux dont nous venons de parler, mais cependant beaucoup moins violens, toujours proportionnés à la faiblesse, à la sensibilité, à la disposition particulière de celui qui y est soumis; s'il se remue, s'agite, ses mouvemens sont plus faibles, il peut en éprouver un bien-être sensible; avant même que d'en être sorti, l'estomac prend une activité nouvelle qui augmente singulièrement l'appétit. Quoique la transpiration soit en suspension, il n'en survient aucun inconvénient, parce qu'elle active la sécrétion de l'urine, et reprend bientôt une augmentation nouvelle; de là résulte la tonicité qu'on lui attribue, et pour laquelle on le recommande comme moyen capable de fortifier les individus faibles et chez lesquels l'éducation physique doit être soignée d'une manière convenable; mais il faut en user avec prudence, et surtout en bien diriger l'emploi, avec tout ce qui peut encore le favoriser.

Le bain *froid*, celui de quinze à vingt degrés, pris dans la Seine, ou toute autre rivière, et pendant l'été, est très-salutaire en se plongeant le plus promptement qu'il est possible dans l'eau, et en nageant pendant un certain temps; tandis

que si l'on y reste immobile, il est extrêmement désagréable par le froid qu'il procure : comme dans les précédens, la peau reste dans l'inactivité ; la sécrétion de l'urine devient plus considérable, toutes les fonctions acquièrent une nouvelle énergie, les forces augmentent en raison de l'habitude que l'on en contracte. C'est encore un des moyens d'acroître la tonicité, que des sueurs trop long-temps prolongées pourraient diminuer, surtout chez les individus faibles et d'une constitution qui demande à être fortifiée, mais jamais dans le bas âge ; malgré toutes les recommandations de tous ceux qui se sont occupés de l'éducation physique des enfans, il y aurait encore de plus grands inconvéniens que d'effets salutaires à en attendre.

Il n'y a pas à douter que l'homme adulte, fort et vigoureux, qui se jette à la nage dans une grande masse d'eau, pendant un beau jour ou une des belles soirées de l'été n'éprouve, après avoir nagé pendant quelques instans, un refroidissement passager dont l'action facilite et augmente toutes les autres fonctions, et qu'il serait impossible d'obtenir le même résultat en prenant le bain froid dans une baignoire où il se trouverait assis et sans faire aucune espèce de mouvement. Aussi ne l'emploie-t-on presque jamais dans cette intention ; cependant on parviendrait à utiliser le bain froid dans plusieurs circonstances, mais en faisant quelques immersions à de légers intervalles, pour s'essuyer de suite ou se frictionner fortement, afin d'obtenir la réaction qui survient ordinairement après le bain d'eau courante, et il procurerait à peu près les mêmes avantages.

Parmi les préceptes généraux recommandés pour retirer quelque utilité des bains froids, il faut observer de faire un peu d'exercice avant d'y entrer, de s'y plonger de suite tout

le corps et même la tête, en apportant la plus grande attention à ce que l'estomac ne soit pas rempli par des alimens; de ne pas y rester trop longtemps, surtout lorsqu'il s'est manifesté à une ou deux reprises des frissons ou bien l'horripilation générale qui les accompagne toujours, de s'essuyer promptement lorsqu'on en est sorti pour faire encore un léger exercice sans fatigue.

Dans les bains froids pris sur les bords de la mer, l'effet est si peu différent de ceux qu'on obtient partout ailleurs, qu'on est presque toujours étonné de les entendre vanter si haut; car quelque puisse être le mouvement des eaux, leur nature, si ce n'était le voyage qu'on est obligé de faire pour aller les prendre, le régime qu'on est obligé de suivre, les changemens qu'on apporte dans toutes ses habitudes, il n'y aurait guère de causes favorables pour en espérer des résultats plus avantageux. Mais dans les bains de mer, comme dans ceux de rivière, il y a tant de personnes qui éprouvent une répugnance si marquée pour l'*eau froide* qu'il est presque impossible de les considérer comme nécessaires à l'entretien de la santé. Cependant tous les jeunes gens menacés de quelques affections catarrhales feront très-bien de s'en abstenir entièrement; il ne conviennent nullement à ceux qui sont attaqués d'hémorroïdes ou de diarrhées chroniques, aux vieillards; on doit encore plus éviter de se baigner dans les étangs, dans les mares, dans les eaux croupies, marécageuses; dans les rivières grossies par les eaux pluviales; nous avons été témoin d'un si grand nombre de fièvres intermittentes contractées dans des cas semblables, que nous ne pourrions assez recommander d'éviter toute espèce de bain froid pris dans quelques-unes de ces circonstances.

Bains tempérés. Comme la propreté est une des choses les

plus essentielles à l'entretien de la santé ; comme elle seule peut empêcher de la manière la plus directe l'éruption d'une infinité de maladies de la peau, il n'est pas étonnant que, malgré l'usage du linge, le bain tempéré soit entré dans une si grande considération relativement aux habitudes nécessaires à la vie. En effet, d'après des fatigues plus ou moins long-temps continuées, il procure un repos agréable, il détermine un état de fraicheur qui n'est jamais suivi de débilité, il remet complètement des fatigues éprouvées par les longs travaux de l'esprit et du corps, il ralentit les fluides circulatoires, amortit la sensibilité, la motilité, l'irritabilité ; mais il faut prendre garde, après en être sorti, de ne pas s'exposer aux variations atmosphériques. Quoique très-souvent son effet soit peu sensible il n'en est pas moins vrai qu'il déterge la peau de toutes les excrétions fournies par les vaisseaux perspiratoires ; il la rend plus souple, empêche les éruptions dartreuses, prurigineuses, miliaires, furfuracées, qui s'accumulent à sa surface ; en un mot c'est le bain dont on doit faire usage même sans aucun besoin forcé, ne fût-ce que pour laver et nettoyer tout le corps. Les personnes qui veillent à la conservation de leur santé en prennent un par mois, d'autres deux, quelque fois tous les huit jours ; et quoiqu'il y en ait beaucoup qui ne se soient jamais baignés de leur vie, il n'en est pas moins vrai que depuis un certain temps, on observe qu'ils sont beaucoup plus fréquens, et que leur usage est beaucoup plus répandu dans toutes les classes de la société. Le bain tempéré est extrêmement utile à tous les hommes de constitution nerveuse, irritable ; à tous ceux qui ont une tendance marquée à l'hypochondrie, aux vieillards, aux femmes délicates : personne n'en sort presque jamais sans éprouver un état de bien-être marqué ; aussi le conseille-t-on le

plus généralement à tous les âges, à toutes les constitutions, à tous les tempéramens ; car, en supposant même qu'on n'en obtiendrait pas tous les avantages qu'on aurait lieu d'en attendre, on a du moins la certitude qu'il n'est pas en état de produire le moindre résultat fâcheux.

Le *bain chaud*. Celui dont l'eau est à vingt-cinq et trente degrés, produit des effets bien différens que les précédens, en raison de la constitution, du tempérament, de l'âge et du sexe de l'individu qui le prend. D'abord il survient irritation à la peau ; dans toute sa surface, la rougeur se manifeste accompagnée du redressement de toutes ses papilles rugueuses ; le gonflement est général ; la sueur découle abondamment de la face. Il nettoie très-proprement tout ce qui pouvait y adhérer auparavant ; de là survient une exhalation abondante dans toutes les sécrétions ; la circulation, la respiration sont considérablement augmentées. La bouche est ardente, sèche ; on éprouve une soif intense ; toutes les forces vitales prennent un nouveau degré d'accroissement qui détermine bientôt un relâchement aussi grand qu'avait été l'excitation. La débilitation qui en résulte convient parfaitement dans toutes les occasions où il faut procurer une grande détente. Aussi, pour peu qu'on soit menacé d'apoplexie, dans la stase ou congestion de l'organe pulmonaire, dans les cas de tumeurs anévrismales, il faut s'abstenir de celui-ci pour avoir recours au bain tempéré ; dans les douleurs de rhumatisme aigu ou chronique, on emploie le bain chaud pour stimuler, exciter tous les tissus sous-cutanés ; pris dans les diverses phlegmasies ou inflammations partielles, ses effets sont indubitables. Mais il faut apporter les plus grandes précautions ; outre que la chaleur qu'on éprouve en y entrant peut paraître agréable à quelques-uns, il en est beaucoup à qui elle est extrême

ment incommode ; et lorsqu'on en est sorti, la douleur de tête cesse bientôt, mais la sueur subsiste pendant une grande partie de la journée, le pouls reste fréquent, l'appétit diminue sensiblement, l'urine est rare, en un mot la débilitation est complète ; aussi le bain chaud est-il regardé comme un des moyens propres à remédier à toutes les inflammations externes ou internes.

Bain très-chaud, c'est-à-dire à trente degrés et au-dessus ; aussi rarement employé que le bain très-froid dont nous avons parlé plus haut, plutôt recommandé dans les maladies cutanées, les affections rhumatismales aigües que dans l'état de santé. L'individu soumis à cette espèce de bain, éprouve, en y entrant, une horripilation semblable à celle qui résulte de l'immersion dans l'eau froide ; il a, comme on le dit communément, *la chair de poule*. L'horripilation est bientôt suivie de chaleur âcre, le pouls devient élevé avec accélération, la bouche pâteuse, la soif ardente, la face rouge, les yeux saillans avec larmoiement continuel ; toutes les artères de la tête se gonflent et produisent des vertiges, une chaleur insupportable avec besoin d'aspirer de l'air frais. Les facultés sensoriales diminuent, la somnolence est insurmontable, tout le corps se boursoufle, la peau rougit dans toute son étendue, la sueur devient excessive et générale, l'urine rare, tous les membres s'engourdissent. Après en être sorti, le boursouflement subsiste encore pendant quelque temps, accompagné de la sueur ; la fatigue extrême qui résulte nécessairement d'un état semblable ne cesse qu'après le sommeil : quelquefois elle dure encore beaucoup plus long-temps

Le bain très-chaud est un excitant momentané, qu'il est presque toujours impossible de mettre en usage, à moins de vouloir brûler le malade, comme nous l'avons vu plusieurs

fois. L'excitation est d'autant plus violente, qu'il produit une augmentation trop forte dans tous les organes, une trop grande perte dans tous les fluides perspiratoires ; son usage peut occasionner des congestions sanguines, des hémorragies et la prostration complète des forces vitales : c'est un moyen de trouble et de perversion que l'homme sage doit sinon entièrement rejeter, au moins ne l'employer qu'avec la plus grande réserve, et encore le contre-balancer par des aspersions d'eau froide générales ou locales.

En général, tous les bains sont un des moyens les plus puissans que l'hygiène et la thérapeutique puissent mettre en usage, soit pour entretenir la santé, soit pour guérir beaucoup de maladies. Pendant même bien long-temps, la gymnastique, la prescription ou la défense de quelques alimens furent, avec les bains, les seules ressources que l'art connaissait pour rétablir la santé; aujourd'hui encore, que l'hygiène a repris la considération qu'elle mérite dans le traitement des maladies, les bains sont prescrits avec d'autant plus de certitude que leur succès est presque assuré et confirmé par expérience. En effet, la peau qui recouvre la surface du corps, la transpiration et tous les rapports qui existent entre elle et les organes internes si essentiels à la vie doivent les faire apprécier encore bien davantage, puisqu'on ne les emploie que pour la nettoyer, la déterger de la couche plus ou moins épaisse qu'ils y forment, et dont les altérations peuvent influer d'une manière si directe sur la santé : nos vêtemens retardent ou empêchent leur vaporisation, les bains servent à les entretenir d'autant mieux qu'on les répète plus ou moins souvent. Nous avons déjà dit que les frictions, les onctions, les lotions faites avec les éponges, avec la flanelle, imbibées d'eau chaude ou froide, peuvent en quelque sorte les remplacer ; mais tous ces moyens

ne valent pas les bains, à beaucoup près, d'autant plus qu'on peut les prendre dans toutes les circonstances de la vie, excepté après le repas; les femmes doivent surtout les éviter pendant les règles. Si, dans la belle saison, au moment de la *canicule*, on regarde comme dangereux de se baigner; c'est moins à cause de l'influence atmosphérique, que parce qu'en restant exposé à l'ardeur du soleil, on est sujet à être frappé de manière à éprouver des rougeurs, un érhytème sur les épaules, les bras, la figure; ce qui occasionne des douleurs assez vives pendant deux ou trois jours de suite. Mais il est très-facile d'éviter cet inconvénient, en choisissant pour se baigner la fraîcheur du matin, et mieux encore celle du soir: l'eau se trouve beaucoup meilleure dans ce moment.

Bains de vapeurs, *fumigations* sèches ou humides, moyen d'entretenir la santé beaucoup plus usité chez les peuples du Nord que parmi nous. On les administre dans des étuves plus ou moins grandes, et chargées de vapeurs chaudes avec ou sans aucun fluide en expansion. Le corps entièrement nu, plongé pendant un certain temps dans cette atmosphère vaporeuse, rougit très-promptement dans toute son étendue. Souvent on le frictionne avec du savon, on le frappe avec des poignées de bambou; ce qui excite une sueur des plus abondantes, qu'on laisse subsister pendant une demi-heure; ce qui fort souvent donne lieu à des résultats assez avantageux, qu'on a peut-être même un peu trop exaltés: c'est pourquoi chacun a voulu inventer des appareils pour les administrer à domicile. Les uns placent le malade dans une boîte hermétiquement fermée, la tête seule reste exposée à l'air; les autres dans un sac fait avec le taffetas gommé: d'autres, par le moyen d'un tube de fer-blanc, gros comme le doigt, font arriver la vapeur

qui s'échappe d'une bouilloire placée sur un réchaud, dans laquelle on a mis de l'eau mélangée ou non de quelques plantes aromatiques ou émollientes, et font arriver la vapeur sur toute la surface de l'individu couché sous trois cerceaux qui tiennent le drap un peu élevé au-dessus de lui. Quel que soit le moyen mis en usage, il n'y a pas de doute qu'on ne puisse tirer le plus grand parti des bains de vapeurs dans beaucoup d'occasions.

Avant de terminer tout ce qui peut être relatif au bain tiède, nous devons ajouter qu'il n'est point à craindre dans ses résultats; car, outre qu'il favorise l'action de la peau, il en entretient encore la souplesse, ainsi que celle des surfaces articulaires. Il fait cesser la fatigue, procure une fraîcheur agréable, rétablit les fonctions affaissées par les trop grands exercices, les travaux de cabinet, la trop grande contention d'esprit. On ne peut que les recommander aux individus nerveux, irritables, surtout après de grands chagrins, dans la tristesse prolongée, lorsque la circulation est ralentie, les fonctions sensoriales moins vives. On conseille même, dans ces dernières circonstances, de les prolonger au-delà du terme ordinaire, et de les prendre pendant deux et même trois heures. Les hommes sédentaires et qui ne sortent pas peuvent se baigner tous les jours; généralement on craint de le faire, ou d'y rester trop long-temps : en prenant un terme moyen, il est à croire qu'un bain pris pendant une heure, et répété une fois par semaine, serait suffisant; et l'eau tiède seulement à la température qui ne procurerait aucune sensation désagréable, chaude ou froide; en y ajoutant du savon doux, de l'eau de Cologne, on pourrait les rendre plus efficaces. Au sortir du bain, on s'enveloppe d'un peignoir chauffé d'avance pour se mettre au lit pendant une ou deux heures au

moins, le corps parfaitement essuyé; après s'être habillé, on n'a plus à craindre le contact de l'air; mais pour cela il faut avoir une baignoire chez soi, ou profiter des bains à domicile, qui se sont assez multipliés depuis quelque temps; ils sont d'ailleurs si commodes et si utiles qu'on ne peut qu'espérer de les voir réussir.

De l'abus des bains. Mais autant l'usage des bains peut être utile dans la plupart des circonstances, autant leur abus peut devenir nuisible. Si dans la classe indigente un bain offre un excellent moyen pour laver, assouplir la peau et produire un relâchement général, le plus souvent aussi ceux qui l'emploient, n'en éprouvent aucun besoin, ou sont affaiblis par des excès en tout genre. Nous n'avons pas encore de bains publics, c'est-à-dire de ceux où tout le monde, dans toutes les saisons, pourrait aller, lorsqu'il lui serait agréable, trouver un moyen de prévenir les indispositions qui résultent, soit de la fatigue par suite des travaux prolongés, soit par la mauvaise nourriture, ou enfin par les excès de celle qui serait trop abondante. Aussi quelque degré que puisse avoir un bain chaud; c'est moins par sa température que par la compression qu'il exerce, qu'on peut en déterminer l'action; car il augmente l'activité des fluides perspirables et circulatoires, qui, quoique peu durable, se soutient pendant tout le temps que dure la cause qui l'a produite. Survient-il relâchement, la transpiration diminue et l'absorption commence; l'eau traverse l'épiderme et se répand dans toutes les parties: de là résulte un état de faiblesse qu'on ne peut que prévenir par les aspersions faites avec l'eau froide. Chez les individus qui prennent un bain sans autre besoin que le caprice, il relâche les parties qui ne devraient pas l'être, et leur fait perdre leur tenacité; le relâchement est proportionné à leur état débile, qui contribue

encore à favoriser l'absorption; l'eau s'introduit alors sous les tissus sous-cutanés, elle les dilate, affaiblit leur résistance; ils deviennent tellement perméables qu'elle peut circuler dans toutes les parties intérieures, et produire des effets absolument semblables, elles ont même une influence si constante les unes sur les autres, qu'elles changent toutes en même temps; aussi l'eau, quelle que soit d'ailleurs sa température, est-elle regardée, dans le cas dont il s'agit, comme un relâchant des plus énergiques.

Le bain diminue aussi la sensibilité: c'est même un de ses effets les plus constans, toujours favorisé par la connexion intime qui existe entre toutes les parties du système nerveux; ainsi le principe vital perd une grande partie de son énergie par l'abus des bains; de là résulte langueur, et toutes les fonctions ne peuvent avoir lieu qu'avec lenteur et d'une manière incomplète. Quelques auteurs ont pensé qu'il fallait même craindre de les prendre, en raison du trouble qui pouvait en survenir par le relâchement des chairs, la faiblesse des nerfs, l'engourdissement des sens, le flux de sang qu'ils occasionnent et les défaillances qui en sont la suite. Si l'on y ajoute la sensibilité à percevoir le froid, le séjour obligé dans le lit, dans la chambre, l'augmentation des vêtemens, le défaut d'air, d'exercice, on aura un aperçu de toutes les causes de débilitation ajoutées à l'abus des bains.

La peau, particulièrement soumise à l'action des bains trop souvent répétés, peut devenir lâche et flasque, se flétrir, se rider. Quoique l'on ait cru qu'ils devaient favoriser la transpiration chez les personnes faibles, et que dans une vie sédentaire on pourrait par là remédier au défaut d'exercice, nous pensons qu'il ne faut rien provoquer en pareil cas, qu'elle doit être graduée comme la nutrition, et jamais la

nature ne l'exécute par des mouvemens brusques ; ainsi lorsqu'il y a faiblesse trop marquée, les bains ne peuvent pas convenir, car en affaiblissant l'épiderme, on agit de la même manière sur toutes les autres fonctions et même sur les muscles, sur la digestion, sur la respiration ; de là les difficultés dans les mouvemens de la poitrine, les diarrhées, les cachexies, les fleurs blanches et même quelques phthisies, enfin une inertie complète. On a même attribué au bain chaud les effets de l'air chaud et humide ; on a dit que ceux qui étaient trop habitués à se baigner étaient exposés à toutes les maladies produites par cette température ; que les impressions atmosphériques leur étaient aussi dangereuses que celles qui, dans le renouvellement des saisons, produisent un si grand nombre d'affections morbides, telles que les fluxions, les catarrhes et toutes celles qui tourmentent les vieillards et les individus cacochymes. Les influences morales se ressentent aussi des influences physiques ; un sujet d'affliction passagère peut devenir, avec l'abus des bains, la cause d'une tristesse profonde : combien s'éloignent donc de la nature tous ceux qui prescrivent des bains excessivement chauds et long-temps prolongés ; ils ne font que rendre beaucoup plus nombreuses toutes les causes de maladies en affaiblissant l'énergie qui eût suffi pour les repousser et les guérir.

On a remarqué que la santé n'était dans son état d'intégrité parfaite que lorsque la peau conservait son état naturel, c'est pourquoi tant qu'il subsiste et qu'on peut d'ailleurs mettre en usage tout ce qui est de nécessité absolue pour entretenir la propreté, les bains sont très-peu usités ; et dans les circonstances où ils seraient absolument indispensables, ne faudrait-il pas les faire suivre par des aspersions d'eau froide, des frictions, des onctions, pour s'opposer à la

faiblesse qui en résulte, rétablir la tonicité, et modérer la transpiration.

Dans tout ce qui vient d'être dit sur les bains, quels qu'ils soient, nous avons dû présenter l'opinion des médecins qui en ont fait l'objet spécial de leurs recherches et de leurs méditations; nous n'adopterions en pareil cas que ce qui pourrait nous paraître conforme à la raison; c'est à ceux qui voudraient apprendre à bien connaître tout ce qui leur est convenable pour l'entretien de leur santé, à voir par expérience si l'usage des bains peut y satisfaire, et d'en éviter les abus.

Bains partiels. On comprend sous cette dénomination les *bains de siége* et les *demi-bains*, dont les effets quoique moins prompts sont à peu près les mêmes que ceux des bains généraux. Les demi-bains pris deux et même trois fois par semaine conviennent beaucoup à toutes les femmes qui éprouvent des aberrations dans l'époque de leurs règles, et qui approchent du moment de leur cessation complète, pourvu qu'elles y plongent le bassin et la partie supérieure des cuisses; elles doivent seulement choisir la position qui leur est la plus commode, y rester pendant une heure et se coucher ensuite. Il est rare qu'en les continuant jusqu'à ce qu'elles n'éprouvent plus rien des douleurs vagues auxquelles elles sont le plus souvent assujetties dans tous les organes de la reproduction, elles ne puissent, avec ce moyen seul, traverser une époque qui, chez la plus grande partie d'entre elles, est presque toujours la cause d'infirmités plus ou moins graves. Les bains de siége ne s'emploient que pour remédier à des affections locales qui n'ont rien de commun avec le sujet qui nous occupe.

Pratiques accessoires des bains. On compte parmi elles *les lotions, les onctions, les frictions, le massage*, nous ne mentionnerons que ce dernier, nous avons déjà parlé des autres.

(*Voyez* plus haut.) Très-peu usité dans nos habitudes, le massage consiste à frictionner plus ou moins fortement toute la superficie du corps, soit avec de la laine, soit avec une brosse un peu rude, soit avec la paume des mains ou les doigts. Des mouvemens accélérés ou ralentis, les différentes pressions sur les muscles, les surfaces articulaires, produisent d'abord un nettoiement plus exact de l'épiderme, une augmentation dans les fluides perspiratoires et en même temps une sorte de volupté fort recherchée par ceux qui en ont contracté l'habitude; mais le relâchement qui en résulte peut-il entrer en compensation du bien-être passager qu'on attribue au massage, et ne vaudrait-il pas mieux l'abandonner aux moyens thérapeutiques que de vouloir le faire entrer dans ceux qui peuvent entretenir la santé?

De toutes les époques de la vie, celle où les bains et les lotions fréquentes sont le plus utiles, c'est la première enfance, autant pour aider le développement physique que pour faciliter la perspiration, si utile et si nécessaire à cet âge. Tout en naissant l'enfant a le plus grand besoin d'être nettoyé, détergé de l'enduit blanchâtre, épais, muqueux, qui le recouvre. On a l'habitude de le faire avec du vin ou de l'eau chaude, mais l'huile, le beurre frais, les graisses, les pommades, l'eau de savon très-légère doivent être préférés; les jours suivans il faut le laver avec de l'eau tiède, continuer ainsi tout le temps que le froid se fait sentir, et parvenir peu à peu dans la belle saison à ne se servir que de l'eau fraîche: répéter ces lotions aussi souvent que le besoin et la propreté l'exigent, et le bien essuyer ensuite pour le mettre à l'abri de l'impression de l'air atmosphérique. Si l'on veut avoir une preuve de la nécessité des lotions pour les enfans, que l'on compare ceux chez lesquels on les met en usage, avec ceux

pour lesquels on ne s'en est jamais servi, et l'on pourra juger de la différence qui existe entre les chairs des uns et des autres. Outre l'odeur aigrelette et acidule que portent avec eux ceux qu'on ne lave pas, ils sont continuellement gercés, fendillés, couverts de rougeurs pour lesquelles on est très-souvent obligé d'avoir recours aux onctions huileuses, pour donner quelque souplesse à leur épiderme endurci par l'urine et la malpropreté. Pour fortifier ceux qui annoncent une constitution débile, aux bains généraux et partiels, on peut encore ajouter les frictions avec une brosse douce, une éponge, ou un morceau de flanelle exposé à la vapeur des plantes aromatiques, à celle qu'on obtient en jetant sur des charbons ardens du benjoin, de la myrrhe, du genièvre. On les fait sur le dos, les cuisses, les reins, et on les répète aussi souvent que le besoin l'exige, surtout le soir avant de les mettre au lit; le lendemain ils sont frais et dispos, rien ne trouble leur sommeil, la transpiration douce dont ils sont quelquefois humectés le matin n'exige rien autre chose que de les changer de linge après les avoir bien essuyés, surtout derrière les oreilles, sous les aisselles, et dans le pourtour du cou pour peu qu'ils soient gras. Nous terminerons par exposer l'opinion des anciens médecins sur tout ce qui vient d'être dit.

D'après les divers phénomènes de la santé et de la maladie, il est évident qu'il y a exhalation et inhalation dans toute l'étendue du corps; les fonctions ne sont pas bornées à la surface du corps, mais toute partie qui n'est pas concrète, soit que la peau, soit que les chairs la recouvrent, a des cavités, des aréoles remplies dans l'état de santé par un *halitus* ou vapeur, qui, en maladie, y forme une infiltration séreuse. Cette vapeur étant rassemblée se convertit en eau comme les vapeurs de l'eau bouillante, lorsqu'elles rencontrent un corps

solide, s'y accumulent, s'y condensent, et retombent en gouttes plus ou moins grosses.

La texture plus ou moins ferme du corps influe beaucoup sur l'état de la perspiration, et par suite sur la force et la santé; dans les corps d'une texture rare, la perspiration est abondante; ils sont habituellement plus faibles, mais moins sujets aux maladies, et se rétablissent plus promptement. Ceux qui sont d'une texture dense perdent moins par la perspiration, et sont habituellement plus robustes, mais plus sujets aux maladies, et leur convalescence est difficile: ces observations conviennent non-seulement à tout le corps, mais à chacune de ses parties.

La partie la plus fluide du sang est exhalée par les extrémités des vaisseaux, et lorsque ce fluide afflue avec force et en grande quantité dans le réseau vasculaire d'une partie, et qu'il s'échappe au-dehors par les pores, il forme les sueurs: ainsi les sueurs dessèchent et exténuent en emportant l'humidité du corps. Le bain salé échauffe et dessèche aussi, car tout ce qui augmente la chaleur détermine l'action perspiratoire. Il en est de même des travaux, des courses en rond, des courses droites avec retour, des promenades à l'ombre, de la lutte sur le sable, de la volutation, des bains tièdes et même des bains froids. Les fomentations chaudes, en raréfiant la peau, déterminent aussi l'excrétion perspiratoire. L'augmentation de la chaleur rend le mouvement des humeurs plus rapide; celles qui sont compactes se divisent, s'atténuent, sont exprimées des chairs, excrétées à la surface de la peau et produisent ainsi cette sueur que l'on nomme sueur chaude.

La peau sale, terreuse, et plus sèche qu'elle ne doit être, indique un mauvais état de l'abdomen; dans ce cas il y a ordinairement des déjections carniformes, purulentes,

rougeâtres. Les malades dont la peau est tendue, sèche et dure meurent, sans sueur; ceux qui ont la peau lâche et rare meurentavec des sueurs; si la peau est moite et humide les déjections alvines sont sèches et rares.

CHAPITRE XIV.

CONSIDÉRATIONS SUR L'AIR ET SUR LES LIEUX.

L'AIR que nous respirons pendant la vie tout entière est considéré comme un fluide pesant, élastique, insipide, inodore, et formant l'atmosphère dans laquelle nous sommes continuellement plongés, essentiellement nécessaire à l'entretien de la vie. C'est par le moyen de la respiration que nous en éprouvons l'indispensable influence, car on périrait bientôt s'il venait à manquer. C'est par l'inspiration qu'il arrive aux poumons, et c'est par l'expiration qu'il en sort. Mais alors il n'est plus le même; il perd son oxigène, et contient de l'acide carbonique avec l'humidité dont il se charge; les proportions de l'azote ne sont plus ce qu'elles étaient. Sa dilatation par la chaleur produit les divers phénomènes de la température; elle peut varier à l'infini, surtout d'après la percussion des rayons du soleil, la nature des lieux, suivant qu'ils sont bas ou élevés, entourés de montagnes, de rivières, de grands fleuves ou de forêts.

L'air chargé d'humidité, sa sécheresse ajoutée au froid, les vents qui l'agitent sont autant de considérations qu'il faut apporter pour bien connaître la véritable cause des maladies.

Avec la lumière, il entretient une activité dans les fonctions vitales absolument nécessaire pour empêcher l'étiolement; et les phénomènes électriques qu'il renferme ou qu'il produit, ajoutent encore à son action sur l'organisme. Le gaz oxigène qu'il contient, quoique variable dans ses proportions et suivant les circonstances, est absolument nécessaire à la respiration; lorsqu'il en est totalement privé, il survient asphyxie.

Les variations atmosphériques les plus marquées dans les contrées tempérées où nous vivons, sont le printemps, l'été, l'automne et l'hiver; quoiqu'à la rigueur, il serait possible de les réduire à deux saisons, l'une plus ou moins froide, et l'autre plus ou moins chaude, pendant lesquelles on observe constamment des variations absolument semblables dans la lumière, dans l'électricité et dans toutes les autres qualités essentielles de l'air respirable. Cependant on ne peut pas se dissimuler que l'industrie des hommes a beaucoup influé sur l'état des variations dans l'atmosphère, soit en détruisant les forêts, soit en assainissant de grandes contrées par le dessèchement des marais; aussi les lieux qu'il habite, les moyens qu'il est obligé d'employer pour les cultiver, toutes les substances qu'il leur fait produire par la nature, leur donnent un caractère particulier qui n'est absolument déterminé que par l'industrie. En effet, tous les habitans des côtes et des bords de la mer sont plutôt navigateurs, pêcheurs et marchands que laboureurs; ceux qui sont voisins des contrées marécageuses et humides, traînent presque toujours après eux des maladies ou un état de langueur particulière qui à chaque instant, compromet leur chétive et malheureuse existence.

Toutes les qualités de l'air sont susceptibles de modifier

l'état de santé comme elles peuvent aussi grandement influer sur les maladies. Cette action dépend encore de l'âge, du sexe, du tempérament, des habitudes; et sa température moyenne la plus douce, la plus agréable et la meilleure rend même la digestion beaucoup plus facile: elle donne à la circulation une activité plus grande, à la respiration et à toutes les autres sécrétions qui en dépendent, une aisance particulière qui procure et fait éprouver cet état de bien-être qui est le signe de la vigueur. Favorable à toutes les conceptions de l'esprit, à tous les mouvemens du corps, elle convient spécialement à tous les êtres débiles attaqués de quelques maladies chroniques, aux enfans, aux femmes et à tous les vieillards.

Pour éprouver les effets particuliers de la condensation et de la raréfaction de l'air, il faut se trouver dans les circonstances extrêmement rares, s'élever à une hauteur excessive, ou descendre très-profondément dans les entrailles de la terre; aussi nous les passerons sous silence. L'air qui convient le mieux à la respiration doit marquer vingt-huit pouces de pression dans le tube du baromètre, quel que puisse être le degré de chaleur repandu dans celui que nous respirons. La force vitale soutient celle de l'homme à trente-six, mais elle augmente par toutes les causes qui excitent sa sensibilité, sa motilité; pendant la digestion, dans la gestation, et dans tous les organes, par leur action ou l'irritation locale. Dans l'état ordinaire, on la désigne sous le nom de *chaleur* ou *température;* sa diminution, froid; son excès, ardeur; ou, suivant son mode, elle est nommée par les praticiens, *chaleur fébrile; inflammatoire, âcre, putride, éthique, hystérique.*

Lorsque l'air qui nous environne est à vingt degrés, il

donne lieu à la dilatation des fluides; et de là au relâchement des solides, à l'accroissement de la transpiration, à la sueur, à la faiblesse, aux lassitudes, au besoin de repos; la respiration prend un mouvement très-accéléré, la digestion languit; il survient soif plus ou moins ardente, constriction abdominale; l'urine devient épaisse, rare, foncée en couleur; la chaleur continuelle un peu élevée; telle que celle qu'on éprouva à Paris depuis le 13 juillet jusqu'au 14 d'août 1826, retarde même le développement des fonctions intellectuelles, excite une propension insurmontable au sommeil, donne lieu à toutes les maladies inflammatoires, cérébrales, gastriques, hépatiques, contagieuses ou épidémiques: cependant elle convient à toutes les personnes attaquées de maladies rhumatismales, scrophuleuses et scorbutiques. De même que l'air chaud ne peut nullement convenir à toutes les personnes de tempérament bilieux, non plus qu'à toutes celles qui ont l'habitude du froid, de même aussi dans la chambre des malades, il convient d'entretenir aussi constamment qu'il est possible la température moyenne.

L'air frais avec un vent froid sec, modéré, agit par la constriction des solides, en empêchant l'évaporisation des fluides; son influence est remarquable sur toutes les affectections de poitrine. Dans l'homme bien portant, à l'abri du contact extérieur par les vêtemens épais, il stimule l'appétit, retarde les évacuations, la perspiration cutanée; mais la circulation et la sécrétion de l'urine augmentent. La vigueur et la pléthore, suivie d'hémorragies qui en résultent, exigent impérieusement de se mouvoir, de s'agiter; il n'y a guère qu'aux gens faibles et à tous ceux qui ont besoin d'être stimulés qu'il puisse être favorable. Les vieillards, les enfans, les individus faibles, cacochymes, avec éruptions cutanées, ou disposition

aux maladies de poitrine, doivent s'en préserver par tous les moyens qui sont en leur pouvoir, et surtout dans les cas où avec le défaut de vêtemens il existerait un manque absolu de nourriture ; car, poussé à l'extrême rigueur, le froid provoque au sommeil, à l'engourdissement général ; trop long-temps continué il fait périr.

Comme toutes les variations atmosphériques ne dérivent que de la sécheresse ou de l'humidité, l'on s'est assuré que lorsqu'il est sec et chaud il devient moins tonique que lorsqu'il est sec et froid ; humide et chaud, il détermine la langueur dans toutes les fonctions vitales, et favorise l'embonpoint. Comme il donne lieu au développement de toutes les maladies épidémiques, avec ou sans contagion, il est nuisible à tous les gens affaiblis ; mais l'humidité froide est bien plus pernicieuse encore ; la suppression des fluide perspiratoires qui en résulte arrête ou suspend toutes les fonctions vitales, engourdit toutes les facultés intellectuelles, produit les fièvres intermittentes. Il faut, dans ce cas, rester bien couvert, se nourrir convenablement, avoir recours aux boissons fermentées, alcooliques, pour se préserver de son influence.

Outre les inconvéniens qui résultent des variations atmosphériques, l'air peut, dans beaucoup de circonstances, se trouver chargé de miasmes délétères. Dans toutes les grandes réunions où l'on n'établit pas des courans d'air ; dans tous les endroits où l'on met fermenter les substances végétales ; dans les voieries où les matières animales sont en putréfaction ; dans les rues basses, étroites, humides et sales ; dans toutes les habitations mal aérées, tous les gaz qui servent à la respiration sont malsains ; il faut être vigoureusement constitué pour résister à leur influence, ou bien y être habitué

depuis long-temps pour ne pas s'en apercevoir. Dans presque tous les cas c'est toujours la transition trop subite du chaud au froid, ou du froid à la chaleur, qui agit le plus directement sur notre économie ; c'est même l'unique source de toutes les affections catarrhales qui surviennent à la fin de l'automne et au commencement du printemps. Il est donc nécessaire de prendre les plus grandes précautions pour en éviter les brusques alternatives, soit en se couvrant bien, soit en employant tout autre moyen qui pourrait se rencontrer à disposition.

Les vents agissent de même ; ils exercent sur nous une influence absolument semblable à celle de l'air ; c'est pourquoi il est aussi prudent que sage de se mettre à l'abri des courans qui s'établissent par l'ouverture des portes et des fenêtres, et que l'on désigne vulgairement sous le nom de *vents coulis*, *courans d'air*.

La lumière ajoutée à l'air est, pour ainsi dire, de première nécessité pour l'entretien de la vie ; la pâleur qu'on éprouve par sa privation complète, assez long-temps continuée, est connue sous le nom d'*étiolement*. On attribue même à l'influence du soleil tous les redoublemens qui surviennent dans les maladies au moment où il quitte l'horizon. Il en est de même de l'électricité ; son action est très-remarquable sur les individus nerveux ou attaqués d'affections rhumatismales. Ainsi, quoiqu'il soit impossible d'apporter aucun empêchement dans les variations atmosphériques qui surviennent à tous les changemens de saison, nous possédons tous les moyens de nous en mettre à l'abri, d'éviter leur influence, et même de la faire tourner à notre avantage, car il ne faut jamais perdre de vue que plus les saisons sont régulières, moins il y a de maladies à craindre ; et quoiqu'on puisse faci-

lement passer d'une température à une autre, il n'en est pas moins vrai que pour séjourner plus ou moins long-temps dans un pays très-chaud, après avoir été habitué dans les régions froides ou tempérées, il convient de prendre les plus grandes précautions pour s'acclimater, à moins de courir les risques de s'exposer à toutes les maladies qui pourraient en résulter.

Les localités peuvent presque dans tous les instans, contre-balancer les inconvéniens des saisons. Dans les lieux élevés, l'air est généralement pur quoique sec et un peu froid; l'eau y est bonne; les habitans y jouissent d'une santé robuste : souvent on devrait l'attribuer à leur manière de vivre; ils sont la plupart agiles, très-adroits; c'est le contraire dans les lieux bas et humides. Pour avoir une habitation saine il faut choisir les plaines traversées par des ruisseaux ou de grandes rivières, des coteaux exposés au midi, les côtes et les bords de la mer; mais il faut éviter les lieux bas et humides, les coteaux exposés en plein nord, le voisinage des eaux marécageuses.

Le temps et l'expérience ont appris aux hommes à se défendre non-seulement contre les émanations qui peuvent leur rendre dangereux l'air atmosphérique, mais encore contre toutes celles qui se forment au milieu des matières encombrées qui résultent du grand nombre d'hommes entassés dans les grandes villes; car dès l'instant où l'air se trouve chargé de gaz non respirable, son action est d'autant plus délétère que le nombre d'individus rassemblés est plus considérable. Quant aux émanations qui proviennent de toutes les matières animales en décomposition; on a trouvé dans le chlorure de chaux le véritable moyen de désinfection ; il est même d'autant plus sûr que les expériences faites à ce sujet ne laissent

plus aucun doute sur leur efficacité. *(Voyez* le *Manuel des Gardes-Malades*, p. 122 et suivantes.)

Le feu est aussi considéré comme un moyen d'assainissement, quelque part qu'on le mette en usage ; dans les appartemens, il dissipe le froid, l'humidité ; il sert à renouveler l'air. Les poêles et toutes les cheminées nouvellement mises en usage peuvent être employées avec assurance, presque certains de résoudre le problème qui existe en pareil cas, celui d'obtenir avec le moins de combustible qu'il est possible d'employer toute la chaleur qui peut en résulter sans être incommodé de la fumée. Le bois et son charbon, la tourbe carbonisée, le charbon de terre que l'on emploie déjà assez communément, sont les meilleurs combustibles qu'on puisse mettre en usage.

Celui qui aurait à sa dispositiou tous les moyens de construire pour lui une habitation, devrait la faire plutôt en consultant les règles de l'hygiène que celles de notre architecture moderne ; il la placerait dans nos climats tempérés, sur le penchant d'une montagne, sur le revers d'un coteau, à l'abri des vents du nord et de l'ouest, à portée de pouvoir se procurer à volonté de l'eau propre à tous les usages de la vie ; il en éleverait le rez-de-chaussée à quatre ou cinq pieds au-dessus du sol par le moyen des voûtes de caves, qui, elles-mêmes, se trouveraient encore exhaussées. Toutes les distributions en seraient commodes, assez vastes et élevées (huit pieds de haut sur quinze de large), percées de larges et hautes croisées En bâtissant avec la pierre ou la brique, il lui donnerait une forme aussi élégante que solide ; les arbres y seraient plantés à distance convenable pour ne pas craindre l'humidité qu'ils procurent ; des boiseries peintes et vernissées de manière à pouvoir être lavées à volonté seraient employées pour revêtir les murs du rez-de-

chaussée ; les papiers de tenture collés sur toile tapisseraient les étages supérieurs; les portes correspondant avec les fenêtres pourraient rendre le renouvellement de l'air très-facile. La propreté sans luxe, toutes les choses commodes réunies sans ostentation ; point de petits cabinets, point de petites alcoves dans lesquelles ou risque tous les jours de s'asphyxier sous de triples rideaux. Les fleurs du jardin dispenseraient de les avoir dans l'intérieur des appartemens; car rien n'est plus pernicieux, surtout pendant la nuit. Le grand air, la lumière, une température moyenne à l'abri de toute espèce de froid humide, telles sont les conditions auxquelles on doit se soumettre avant tout dans la manière de construire une maison quelle qu'elle soit.



CHAPITRE XV.

DES CIRCONSTANCES INDIVIDUELLES CONSIDÉRÉES DANS LES AGES ET LES SEXES.

Nous ne dirons rien ici des premiers soins à donner à l'enfant, au moment de sa naissance ; ils sont exposés assez au long dans le *Manuel des Gardes-malades.*

Dès l'instant où l'enfant cesse d'être allaité, pour peu qu'il soit vigoureux et bien portant, on l'habitue facilement à tous les alimens; cependant il est encore essentiel et préférable de ne lui donner que des substances féculentes et de facile digestion ; tous les potages, quelques légumes, des viandes tendres, bouillies ou rôties; des fruits mûrs, ou cuits avec moitié sucre : sa boisson

sera de l'eau, pendant les repas, mêlée avec un tiers de vin. Combien sont coupables ceux qui les habituent dès ce moment à manger du matin au soir, qui leur font prendre du vin pur, du café, des liqueurs fortes! Cependant, ceux qui auraient quelques dispositions aux affections scorbutiques, à une dégénérescence scrophuleuse, seront mis à l'usage continuel de l'infusion faite avec la racine de raifort sauvage, à laquelle on ajoutera un tiers de vin, pour être prise en tout temps, même pendant les repas, au lieu d'eau ordinaire.

Peut-être, comme l'ont voulu quelques-uns, conviendrait-il de ne donner à manger aux enfans que lorsque leur appétit se manifeste; cependant il vaut encore mieux les régler, ne les faire manger qu'à des heures à peu près fixes, en les laissant dormir au moins deux heures dans le milieu du jour. Si par une complaisance mal entendue on les laisse se gorger d'alimens trop nourrissans ou indigestes, tels que les gâteaux, les pâtisseries de toute espèce, ils ne tarderont pas à éprouver des mauvaises digestions, et pour peu qu'elles soient répétées, les insomnies continuelles, les coliques répétées amèneront l'inflammation des viscères abdominaux, les convulsions et la mort.

En été comme en hiver, ils seront souvent baignés entièrement; les laver tous les jours est de rigueur, avec de l'eau chaude en hiver, et pendant la belle saison à la température de l'atmosphère. Couverts en tous temps par des vêtemens qui les mettent à l'abri des variations de l'air, on doit les habituer de bonne heure à ne pas en craindre les alternatives; on les éloignera autant que possible des eaux marécageuses, croupissantes; c'est en pleine liberté, dans la

campagne, qu'ils devront faire l'exercice nécessaire au développement de toutes leurs facultés physiques ; en hiver on veillera à ce qu'ils ne soient pas continuellement exposés à un trop grand feu ; on blâme l'usage des poêles pour échauffer les lieux qu'ils doivent habiter ; cependant dans toutes les contrées du Nord on ne se sert pas d'autre chose : il est un juste milieu à tenir dans l'une comme dans l'autre de ces circonstances ; ceux qui veillent à leur conservation devront faire ce qui leur paraîtra le plus convenable.

Laissons toutes les discussions dans lesquelles on est entré pour préconiser l'usage des bains froids, et leur donner l'avantage sur les bains chauds ; qu'il nous suffise de dire qu'il faut éviter les excès en tout ; la température moyenne nous a toujours paru la plus convenable dans le premier âge, et à défaut des bains, les frictions sèches ou humides, aromatiques ou légèrement alcoolisées avec de l'eau de Cologne, faites de toutes les manières. (*Voyez* le *Manuel des Gardes-malades*, p. 308, et le *Manuel de Chirurgie et de Médecine*, à l'article *Bains.*)

La mode et la routine exercent encore un empire bien étendu sur la manière de vêtir les enfants ; les maillots sont relégués chez les habitans des campagnes, qui n'en abusent encore que trop ; dans les villes on en fait des poupées, dont chaque matin voit changer le costume. Pourvu qu'elles soient assez couvertes depuis la tête aux pieds, il faut bien accorder quelque chose au caprice, qu'il est encore bon de satisfaire plutôt avec des cordons qu'avec des épingles ; nous avons vu même plusieurs femmes bien recommandables par les soins et les attentions qu'elles prodiguaient à leur famille, avoir sans cesse une aiguille

et du fil, pour suppléer aux épingles, tant elles en redoutaient les piqûres involontaires.

L'empressement d'instruire un enfant aussitôt que son intelligence commence à se développer, peut lui être souvent nuisible et retarder son accroissement; on ne doit jamais perdre de vue que c'est au détriment des membres que le cerveau prend de l'amplitude; qu'assujettir trop long-temps un être encore débile sur des livres, c'est lui faire contracter de bonne heure un état de faiblesse inséparable d'une trop grande assiduité; c'est en jouant qu'il convient de leur donner les premiers goûts pour l'étude: on doit tout sacrifier aux forces du corps.

L'heure du sommeil doit être fixe, invariable; il faut qu'un enfant dorme, c'est dans ce moment qu'il répare les forces perdues. Point de veilles, point de nuits passées sans dormir, il ne faut pas même souffrir qu'il soit éveillé pendant la nuit; légèrement couvert en été, un peu plus en hiver, son lit doit être fait avec la laine, le crin, la fougère, et dans une position horizontale, la tête un peu élevée par un oreiller ou un traversin.

Si, par suite d'une complaisance plutôt à plaindre qu'à blâmer, vous écoutez ses cris, et que vous cherchiez à les apaiser toutes les fois qu'il voudra obtenir quelque chose de vous, c'est fini, vous le rendrez insupportable: sachez donc distinguer les cris du besoin d'avec celui de l'exigence, car il ne vous laissera plus de repos; il criera sans cesse pour contenter tous ses caprices; ces mouvemens d'irascibilité et d'impatience doivent être réprimés de bonne heure. Il faut qu'il obéisse et non qu'il commande: que de maux résultent du contraire pour lui et pour tous les autres!

La frayeur n'est point ordinaire aux enfans ; ils ne l'acquièrent que par l'exemple et avec l'âge à mesure qu'ils grandissent. Il convient de les habituer à rester seuls. On ne permettra jamais devant eux tous ces contes absurdes et ridicules qui pourraient exercer une influence quelconque sur leur imagination : les premières impressions sont difficiles à déraciner. Quelle sollicitude, quelles attentions exigent des enfans qui approchent de l'adolescence ! Si vous devez vous en rapporter à des étrangers, écartez les imbéciles, fuyez l'immoralité. Dans les deux sexes, combien de victimes malheureuses d'une débauche solitaire et trop précoce vous en font une loi rigoureuse !

Jusqu'à l'adolescence complète, les enfans des deux sexes diffèrent peu les uns des autres : leur développement physique est à peu près le même ; mais aux premiers signes de la puberté, toujours plus ou moins précoces, suivant les dispositions individuelles, les habitudes, le régime, les circonstances particulières, on aperçoit dans la jeune fille la première annonce des glandes mammaires ; elle devient rêveuse, mélancolique, pour peu qu'il y ait trouble, perversion ou retard dans l'écoulement périodique qui doit la rendre apte à la reproduction ; ses habitudes se détériorent ; la pâleur, l'abattement la chlorose, font disparaître la fraicheur dont la nature l'avait embellie ; les appétits bizarres, les contractions spasmodiques de l'estomac, des maux de tête, des vertiges, viennent tour à tour l'assiéger et rendre son existence pénible et malheureuse. Les soins, les attentions doivent alors redoubler ; de l'exercice sans fatigue, un régime doux, approprié à la circonstance ; éviter les trop

grandes contentions d'esprit, l'assiduité dans l'étude, dans le travail : ne perdez jamais de vue qu'il est plus facile de réussir par les moyens hygiéniques bien combinés, que de les condamner aux sangsues, calamité devenue, pour ainsi dire, à la mode depuis quelque temps.

Dans le jeune homme la puberté se développe par des signes qui, malgré qu'ils soient moins visibles, n'en sont pas moins susceptibles d'imprimer à son corps une force particulière, à rendre son esprit capable d'une énergie qui le rend confiant jusqu'à la témérité. Il ne doute de rien ; son âme cherche partout un objet qui puisse fixer le vague dans lequel ses idées flottent continuellement ; la voix devient rauque, les traits de la physionomie se dessinent, les joues couvertes d'un léger duvet ne tardent pas être hérissées par la barbe ; tout lui annonce son entrée dans l'âge viril.

Dans l'un comme dans l'autre, avant d'arriver au développement parfait des organes nécessaires à la reproduction, on voit prédominer la disposition aux accidens sanguins. Les saignemens de nez, les hémoptysies, les affections catarrhales aiguës, les maladies de tous les organes contenus dans le thorax sont extrêmement fréquentes. Heureux encore lorsqu'elles ne dégénèrent pas ! C'est aussi dans ce moment qu'on voit le plus souvent la nature prendre le dessus, et par un nouveau degré d'énergie, qu'on peut encore favoriser par les moyens hygiéniques, faire cesser les affections morbides attachées à l'enfance, telles que les convulsions, la scrofule, l'épilepsie. A cette époque, si l'accroissement est complet, les muscles s'arrondissent l'individu paraît moins élancé, sa physionomie se caractérise son tempérament prédomine, tous les organes intérie r

achèvent de se perfectionner; l'activité, l'énergie nouvelle de ceux qui concourent à la respiration, les rendent susceptibles de tous les accidens qui peuvent donner lieu aux phthisies, aux affections pulmonaires.

Pour les prévenir, on ne saurait assez recommander d'éviter les excès en tous les genres, de se vêtir convenablement, de faire des exercices modérés, de ne manger que pour rétablir ses forces, de les réparer par le sommeil nécessaire; de ne jamais s'exposer aux alternatives trop brusques de la chaleur et du froid, aux fraîcheurs des soirées; de ne pas se fatiguer par une vie trop sédentaire, par le travail trop excessif du cabinet, par les études, les veilles prolongées dans la nuit.

L'âge adulte, pour l'homme, existe à vingt-cinq ans; pour la femme, à vingt et un: chez le premier il se prolonge jusqu'à cinquante-cinq; pour la seconde jusqu'à quarante. On y considère trois périodes: la première va en augmentant jusqu'à trente-cinq; la deuxième, jusqu'à quarante pour la femme, et pour l'homme jusqu'à cinquante; elle se prolonge jusqu'à cinquante-cinq. Ensuite survient la virilité décroissante jusqu'à soixante ans pour les hommes; mais les femmes ne décroissent qu'à cinquante ans révolus. A l'âge de vingt-cinq ans, époque de la première période, tout accroissement est presque terminé, le corps devient plus ample, plus volumineux; les tempéramens ont acquis leur développement complet. Il n'y a plus de prédispositions aux diverses maladies de poitrine; mais l'augmentation des viscères abdominaux est remarquable: on est beaucoup plus sujet aux affections du foie, aux hémorrhoïdes, aux maladies goutteuses, rhumatismales. A l'impétuosité et à l'ardeur de la jeunesse succède la réflexion et le

sang-froid ; c'est pourquoi on lui a donné le nom d'*âge mûr*, d'*âge viril*. Une fois passé, l'homme perd peu à peu ses habitudes, et surtout l'aptitude des facultés génératrices ; la femme cesse d'être assujettie aux évacuations périodiques, l'épiderme et la peau perdent de leur fraîcheur, les cheveux grisonnent ou blanchissent, les muscles s'affaisent, la sensibilité devient presque nulle, enfin la vieillesse arrive : on la désigne sous le nom de *verte vieillesse* dans l'homme, depuis la soixantième jusqu'à la soixante et dixième année ; vient ensuite la caducité qui s'étend jusqu'à quatre-vingts, et enfin la décrépitude. Dans la verte vieillesse, toutes les fonctions perspiratoires de la peau deviennent presque nulles, les battemens du pouls sont moins forts, l'embonpoint se perd insensiblement, les muscles s'affaiblissent, les cheveux tombent plus ou moins, toute sécrétion spermatique cesse entièrement. Les os sont plus friables, mais les substances cartilagineuses deviennent plus dures et s'ossifient, les dents s'altèrent et tombent peu à peu, la digestion est moins bonne et se fait beaucoup moins promptement, la perception des idées est moins facile. Plus l'homme avance, plus il se dessèche; les maladies inflammatoires, chroniques, toutes les affections catarrhales, les inflammations de tous les organes urinaires avec rétention ou incontinence de l'urine, la gravelle, la pierre, les varices, l'œdématie des jambes, les différentes ulcérations, sont les maladies les plus communes à cet âge. Heureux sont les vieillards qui n'y sont pas sujets! ce n'est qu'avec les plus grandes précautions apportées non-seulement dans l'air qu'ils respirent, mais encore dans leur régime, qu'ils peuvent parvenir à se conserver dans l'état de santé. Cependant ils peuvent se permettre de temps en temps un bain par raison de propreté seulement; ils doivent

toujours se couvrir de vêtemens chauds, faire des frictions sèches, pour suppléer au défaut d'exercice. Voici en général le régime qui convient et que tout vieillard doit suivre. C'est de faire deux repas par jour et à des distances éloignées avec toute la sobriété possible : comme ils doivent être plus que suffisans à cet âge, il conviendrait peut-être beaucoup mieux qu'ils soient assujettis à une nourriture peu substantielle, à la diète végétale, plutôt qu'à la viande ; le vin pris avec modération leur serait même de première nécessité. Parmi tous les moyens de prévenir et d'empêcher la constipation qui est si habituelle aux vieillards, nous ne trouvons rien de mieux que les suppositoires. *Voyez*, pour les faire, le *Manuel des Gardes-Malades*, p. 101.) Ils conviennent beaucoup mieux que les clystères, ils sont préférables aux purgatifs. Comme les vieillards dorment ordinairement très-peu, quatre heures de sommeil leur suffisent ; ils doivent cependant se coucher de bonne heure, ne fût-ce que pour reposer dans une situation qui doit leur être beaucoup plus favorable que toute autre, en ayant soin d'avoir la tête haute, et en employant tous les moyens de se procurer et d'entretenir la chaleur qui leur est absolument nécessaire, soit par des vases d'étain remplis d'eau bouillante, ou autres qui seraient placés à leurs pieds, soit par des couvertures épaisses, mais légères. Pendant le jour, il est convenable qu'ils prennent de l'exercice, mais avec un peu de modération, avant et après leurs repas, autant pour les exciter à manger que pour mieux digérer ; toutefois qu'ils le peuvent encore, ils ne doivent pas s'appliquer trop long-temps sur un objet quel qu'il soit ; mais ils doivent y revenir à plusieurs fois pour éviter la trop grande contention d'esprit. On fera très-bien même d'éloigner d'eux toute idée de cessation prochaine, afin qu'ils puissent

paisiblement terminer le peu d'instans qui leur sont dévolus par la nature avant l'extinction totale de la vie.

CHAPITRE XVI.

CONSEILS AUX FEMMES.

On peut rapporter à trois articles principaux toutes les considérations dont les femmes peuvent être l'objet en hygiène : le premier est relatif à l'apparition et à la continuité des règles ; le second à l'état de grossesse ; le troisième à l'accouchement, et à tout ce qui peut le concerner ou le suivre.

Première apparition des règles. Quoique composée des élémens organiques, quoique conservant la forme générale de l'espèce, la femme diffère essentiellement de l'homme non-seulement par les mamelles, les organes génitaux, la conformation, les proportions, la stature, mais encore par la nature des solides et des fluides, par l'état des propriétés vitales, le mode des fonctions, et surtout les fréquens changemens qui s'opèrent dans quelques-uns de ses organes, influent d'une manière plus ou moins remarquable sur tout son corps, et même sur son tempérament, sa constitution primitive dans l'âge de la fécondité, qui s'étend depuis quatorze ou dix-sept ans jusqu'à quarante-cinq ou cinquante; la femme éprouve régulièrement tous les mois, par les organes génitaux, un écoulement de sang qui dure quatre, six, et souvent huit jours, et dont la quantité est de quinze à trente décagrammes (cinq ou dix onces) mais cette excrétion menstruelle est précédée, accompagnée et suvie de différens phénomènes remarquables. A chaque période de la menstruation,

l'utérus acquiert plus de volume, plus de sensibilité, il s'y fait un nouveau mode de circulation, de perspiration; les vaisseaux qui s'y ramifient, qui pénètrent son tissu, deviennent plus apparens, et les réseaux capillaires ont beaucoup plus d'action. Les mamelles deviennent en même temps plus fermes, plus volumineuses, plus sensibles; le mamelon est plus saillant, l'auréole plus colorée, leurs vaisseaux, leurs tissus aréolaires sont plus remplis de fluides; mais cet orgasme cesse bientôt, ces fluides sécrétés dans l'intérieur de l'organe sont repris par les absorbans et rendus à la circulation générale, pour servir à de nouveaux usages; les autres organes participent aussi à cet état de sensibilité, ils deviennent plus susceptibles de diverses impressions, et leurs fonctions s'exercent bien moins pendant le cours des menstrues; une transpiration ou des urines plus abondantes, ayant souvent une odeur particulière, annoncent la fin de l'excrétion menstruelle, et la femme recouvre son état habituel.

Quoi qu'il en soit, d'après ces données générales, toutes les adolescentes sont plus ou moins précoces suivant la manière dont elles ont été élevées et nourries. Pour peu qu'elles soient susceptibles d'impressions nerveuses ou d'iritations, elles sont réglées de très-bonne heure; celles, au contraire, qui sont indolentes, ou de tempérament lymphatique, le sont beaucoup plus tard; tout dépend de leur constitution plus ou moins forte. Les mauvaises habitudes, les dépravations vicieuses, et beaucoup plus encore l'activité de l'imagination, influent aussi d'une manière énergique sur la première apparition des règles trop précoces; elle est souvent chez elles la cause indubitable de plusieurs affections aussi graves qu'elles sont gênantes pendant tout le reste de la vie; outre la susceptibilité de pouvoir être fécondées avant qu'elles n'aient

acquis leur complet développement, elles deviennent de suite sujettes à toutes les impressions nerveuses qui dépendent de l'utérus; elles éprouvent des céphalagies, avec vertiges, éblouissemens, sommeil involontaire, gêne de la respiration qui, pour peu qu'ils soient intenses, donnent lieu à des douleurs plus ou moins vives dans les reins, à la partie supérieure des cuisses, dans tout le pourtour du bassin, excitent le gonflement des parties extérieures de la vulve, quelquefois avec abcès; toutes, en général, deviennent tristes, rêveuses, apathiques ou impatientes, susceptibles d'éprouver pour la moindre chose des affections profondes, difficiles à déraciner; d'autres fois aussi, mais c'est dans le plus petit nombre, rien de tout cela n'arrive.

Pour remédier à tous les inconvéniens que nous venons d'exposer, s'ils proviennent de la trop grande affluence du sang, il faut soumettre ces jeunes personnes à des exercices suivis mais modérés, leur administrer des boissons douces, ne les nourrir qu'avec des substances végétales, en les privant de viandes; avoir recours, si le besoin l'exige, à de légères saignées, plus ou moins souvent répétées, à l'application des sangsues à l'anus, à la vulve, aux bains entiers pris avec les précautions indiquées (*voyez* l'article *Bains*), à l'exposition réitérée, aussi souvent qu'il est possible, des parties génitales sur la vapeur de l'eau bien chaude, les mettre dans les demi-bains, avoir recours aux lavemens émolliens; quelquefois même le repos absolu, l'éloignement de toutes les causes occasionelles susceptibles d'émouvoir les affections morales, les applications topiques chaudes sur toute l'étendue du bas-ventre, sont extrêmement nécessaires.

Que si, dans le cas dont il s'agit, toutes les personnes qui les environnent avaient la sage précaution de les avertir de ce

qui doit leur arriver, et qu'elles ne doivent rien faire pour arrêter ou contrarier la nature, on ne les verrait pas aussi souvent employer de leur chef tous les moyens de supprimer ou suspendre la première éruption des règles, soit en s'exposant au froid, soit par l'emploi inconsidéré des diverses applications que leur suggère l'étonnement, la surprise ou la crainte de s'être blessées, comme nous n'en voyons que trop souvent des exemples.

Des règles jusqu'à leur cessation. Tout ce qui est en état d'agir sur la menstruation peut et doit être considéré d'après leur intervalle et leur durée, et c'est dans le régime que les femmes doivent suivre dans l'une ou l'autre de ces circonstances que consiste leur état de santé ; elles ne devront jamais perdre de vue qu'il est nécessaire pour quelles se portent bien, qu'il faut que les règles arrivent aux époques fixes, qu'elles soient toujours réparties à peu près également, et quelles ne soient jamais précédées, accompagnées ou suivies de rien qui puisse les gêner ou leur être désagréable ; ainsi elles feront bien de s'abstenir de tout ce qui peut devenir susceptible d'entretenir ou d'augmenter toutes les émotions de l'âme, encore moins la sensibilité nerveuse ; de ne pas prendre des bains chauds trop souvent répétés, quoique par opposition on attribue au bain frais pris à l'eau courante des effets tous contraires ; de ne pas se livrer à une nourriture trop abondante, à l'usage des vins généreux ; de s'abandonner à l'oisiveté ; de ne faire aucun exercice ; d'user du café, des liqueurs ; tout cela ne sert qu'à exciter les règles d'une manière excessive. Ce sera bien pis encore si elles passent la plus grande partie de la matinée au lit, pour achever le reste du jour sur une chaise longue ou un canapé ; elles les verront paraître toutes les quinzaines et pendant huit jours de suite, de sorte

que cela ne les quitte presque jamais ; aussi leur teint pâle et décoloré ne doit pas induire en erreur l'homme qui connaît toute l'influence d'une menstruation désordonnée, encore moins doit-il prendre ces symptômes pour un état pléthorique ; il s'abuserait bien grandement, puisque d'autres femmes grasses, fraîches et colorées du plus vif incarnat, faisant beaucoup d'exercice, perdent à peine quelques gouttes de sang à l'époque des règles, quoique avec tous les signes extérieurs de la congestion sanguine la plus fortement prononcée. Toutes les femmes à excès, quels qu'ils puissent être, ont des règles très-abondantes et même excessives ; celles qui sont raisonnables, avec des occupations douces, modérées en tout et sur tout, en ont peu ; enfin, celles qui ont eu beaucoup d'enfans ne les ont jamais aussi abondantes qu'avant qu'elles soient devenues grosses.

Ainsi à toutes les époques des règles, les femmes doivent prendre les plus grandes précautions pour ne pas les intervertir ou les suspendre ; elles ne doivent pas mettre les mains dans l'eau froide, ni marcher pieds nus, ni boire à la glace ; elles doivent éviter les courans d'air, les passages brusques du chaud au frais, se priver des bains de toute espèce, se tenir bien couvertes, jamais gênées ou serrées par les corsets ou les ligatures d'aucune espèce ; l'application continuée de linges pliés en plusieurs doubles changés aussi souvent que le besoin l'exige, les lotions avec l'eau tiède en hiver, et à la température de l'atmosphère en été, ne doivent jamais être oubliés ; il faut exclure toutes les essences aromatiques, les eaux spiritueuses Ce qui leur convient le mieux en tout temps, c'est un régime approprié, susceptible de soutenir les forces de l'estomac sans lui donner une trop grande activité. Combien d'autres choses pour-

raient entrer encore en considération, et qui sont toutes plus ou moins capables d'exercer une influence directe sur toutes femmes qui sont dans le moment des règles, et auxquelles elles ne font jamais la plus légère attention ! C'est à chacune d'elles à les prévoir, à les mettre en usage pour peu qu'elles leur soient avantageuses, et les rejeter ou les éviter si elles peuvent leur devenir plus ou moins nuisibles. Quant à l'exercice, quelquefois il est nécessaire, souvent aussi il peut nuire, surtout si on le pousse à l'excès ; toute agitation morale, quelle que soit sa nature, doit être soigneusement écartée comme tout stimulant passager qui aurait une action instantanée et médiate sur l'utérus au moment des règles doit être réservé pour un temps plus opportun.

Pour appuyer davantage ce qui peut intéresser les femmes, relativement aux précautions hygiéniques qu'elles doivent observer d'une manière plus ou moins rigoureuse, depuis la première apparition du flux menstruel, jusqu'à son entière disparition, il nous semblerait encore utile de les prémunir et de les rassurer contre toutes les craintes que pourraient leur occasionner le sang, et ces diverses hémorragies passagères ou continues, auxquelles la nature semble les disposer pendant toute leur vie, beaucoup plus directement que les autres.

Les hémorragies nasales. Ainsi, nous signalerons d'abord *les saignemens de nez* quels qu'ils soient, depuis la perte subite et instantanée de quelques gouttes de sang clair et vermeil, jusqu'aux hémorragies plus ou moins fréquentes ou long-temps continuées, qui paraissent être inhérentes à leur première enfance, pour les suivre en les accompagnant même très-souvent pendant toute l'adolescence, et qui ne cessent entièrement qu'après la périodicité des menstrues complète-

ment établie; quoique aussi excessifs que fréquens chez toutes les jeunes filles plongées dans une oisiveté continuelle, ils augmentent encore par l'abus des nourritures succulentes, par l'usage de toutes les substances âcres, stimulantes, amères ou aromatiques, pour lesquelles leurs dispositions et leur goût n'ont déjà que trop de propension, la dépravation morale contribue à les déterminer.

C'est alors qu'elles se plaignent d'un mal de tête plus ou moins long-temps continué, avec ou sans pulsations bien marquées, presque toujours accompagné de bouffissure et de chaleur dans la figure, rougeur dans les yeux, et qui leur occasionne des visions de toute espèce, avec larmoiement involontaire, tension des muscles du cou, tintement des oreilles, battement et gonflement de toutes les veines et des artères de la tête, gêne de la respiration, saillie au creux de l'estomac; alors avec l'appesantissement du front il se manifeste presque toujours une douleur dans les fosses nasales, bientôt suivie de l'affusion sanguinolente plus ou moins considérable, et plus ou moins long-temps continuée; elles ont le pouls extrêmement plein, vif, avec dureté et rénitence, la peau se resserre et se contracte surtout vers les extrémités, il survient frisson involontaire toujours accompagné de constipation.

Si le plus souvent cette hémorragie momentanée paraît conforme au vœu de la nature, elle peut aussi devenir quelquefois assez dangereuse, surtout lorsqu'elle est excessivement et trop fréquemment répétée; on l'arrête le plus ordinairement par la simple exposition à une température fraîche, par des aspersions inattendues d'eau froide, par l'insufflation de quelques liqueurs acidules dans les narines, par une immersion plus ou moins long-temps continuée des mains, et même des avant-bras dans de l'eau refroidie par le moyen de la

glace, à laquelle on peut encore ajouter du vinaigre, de l'eau de Cologne, ou tout autre spiritueux.

Cependant, vers la fin de l'adolescence, et à mesure que l'âge de la puberté avance, toutes ces hémorragies nasales cessent d'elles-mêmes, parce qu'elles se trouvent remplacées par les règles; mais si contre tous les préceptes de l'hygiène, la poitrine est mal conformée, d'après l'usage des corsets et des ligatures trop serrées, si les épaules font saillie sur un col trop allongé, si le corps est frêle et toute la constitution individuelle sans énergie; pour peu que la jeune fille soit irritable, et qu'à la suite de la plus légère répercussion d'une affection morbide sur les poumons, le sang vienne à paraître principalement d'après des quintes de toux plus ou moins fréquentes, il est vermeil, rosé, écumeux en sortant par bouillons plus ou moins rapprochés; cette espèce d'hémorragie, extrêmement fréquente, n'est pas cependant toujours aussi dangereuse qu'elle pourrait le paraître, surtout lorsqu'elle est occasionnée par une suppression momentanée des règles.

Les hémorroïdes. Mais à mesure que l'âge avance chez les femmes, le sang n'occasionne plus les mêmes accidens dont nous venons de parler; en affluant dans les veines, il cesse d'exercer son action sur la tête, vers les organes contenus dans la poitrine, pour déterminer des *hémorroïdes;* alors toutes celles qui sont grasses, replètes, qui font peu d'exercice et mènent une vie trop sédentaire, sujettes à des excès de table, qui ne peuvent pas se priver de liqueurs alcooliques et surtout amères, après une multitude infinie de désordres particuliers, inhérens à leur manière de vivre, elles éprouvent dans le pourtour de l'anus une espèce de pléthore avec picotemens et prurit de sa marge, boursouflement de tous les vaisseaux sanguins qui y sont disséminés avec abondance et

qui va toujours en augmentant, d'après l'endurcissement des matières, occasionné par la rareté et la difficulté prolongée de leur expulsion : quoique cette incommodité, même portée à la dernière extrémité, ne puisse pas occasionner des accidens bien graves, il faut cependant y faire attention, et les soigner par un régime convenable : puisque pendant la grossesse, et principalement sur la fin, vers le plus grand développement de l'utérus, si les hémorroïdes ne deviennent pas dangereuses, elles sont au moins d'autant plus gênantes, qu'elles sont très-souvent extrêmement douloureuses lors de l'enfantement.

On désigne sous le nom d'anomalie, le changement de direction; ainsi lorsque les évacuations sanguines habituelles, par suite des règles et des hémorroïdes, viennent à se déranger ou se supprimer, il se manifeste des vomissemens de sang; mais au lieu d'être rouge, vermeil, écumeux, les femmes le rendent noir et coagulé; on peut alors en quelque sorte les prévoir, parce qu'ils sont toujours précédés de douleurs à la région de l'estomac, avec des nausées, et une contriction spasmodique générale ou partielle des membres, suivie de défaillance involontaire. Parfois le sang qui est rendu par les vomissemens se trouve mélangé avec les substances alimentaires non encore digérées, il faut alors apporter la plus grande attention à toutes ces expuitions sanguinolentes, surtout lorsqu'elles correspondent avec les époques des règles, et si elles persistent en affectant une assuétude plus ou moins long-temps prolongée, sans qu'il y survienne aucun changement; alors ces anomalies peuvent avoir lieu dans toutes les occasions, mais c'est principalement dans le

Le *Méléna* ou maladie noire qu'elles deviennent plus inquiétantes, en effet; il n'est pas rare de voir des femmes

parvenues à l'âge de cinquante à soixante ans, qui soit d'après leur vie sédentaire presque forcée, soit par suite de chagrins profonds, soit enfin par toute autre cause débilitante, même imprévue, ressentent un état de mal-être dans quelques-uns des viscères abdominaux, suivi de déjections noires, épaisses, gluantes et surtout extrêmement fétides, avec défaillance, et qui persistent plus ou moins long-temps; dans ce cas l'atonie est complète, le sang ne peut plus être retenu par les tuniques des veines et des artères, l'hémorragie générale qui en résulte devient d'autant plus inquiétante, que les émissions sanguines les plus légères sont presque toujours mortelles; dans le cas dont il s'agit, l'on ne peut donc avoir recours qu'à tous les moyens susceptibles d'exciter et soutenir en même temps l'énergie et l'activité des forces vitales. Comme l'hématurie ou pissement de sang est rare chez les femmes, nous n'en parlerons pas.

Ainsi les anomalies des règles *(du flux menstruel)* consistent donc : 1.° Dans leur *excès*, alors il est presque toujours occasionné, soit par une affection locale de quelques-uns des principaux organes nécessaires à la reproduction, soit par un accouchement prématuré (avortement), quelle que puisse d'ailleurs en être la cause; d'autres fois il survient peu d'instans après un accouchement très-heureux en apparence, et surtout extrêmement prompt; le plus souvent encore on le remarque à l'instant même des règles, après un violent accès de colère, après des chagrins profonds, à la suite d'un travail rude ou pénible trop long-temps continué, après une fatigue prolongée, à l'exposition d'une chaleur excessive pendant les grands jours d'été, après des excès de liqueurs alcooliques, fortement amères, enfin après des jouissances vénériennes trop souvent répétées.

2.° Dans leur *défaut :* presque toujours beaucoup plus fréquent que leur excès, celui-ci doit avoir lieu d'après tout ce qui peut contribuer à l'affaiblissement général de la constitution individuelle : une grande surprise, la frayeur, une forte émotion, l'immersion partielle ou totale du corps dans l'eau fraîche, le froid trop long-temps continué, en sont les causes les plus fréquentes et les plus ordinaires ; quoique les hémorragies partielles ou éloignées de l'utérus y suppléent assez souvent, le défaut des règles est presque toujours accompagné d'un dérangement plus ou moins remarquable dans les fonctions digestives, et surtout dans celles qui peuvent avoir quelque rapport direct avec la nutrition.

3.° Dans leur *retard,* surtout vers l'âge présumé pour la première apparition ; on reconnaît celui-ci à l'espèce d'accablement dans lequel se trouve involontairement plongée la jeune malade, continuellement tourmentée par des vertiges, accompagnés de maux de tête insupportables, avec des lassitudes spontanées dans les membres, et dans toutes les articulations placées au pourtour du bassin, et dans les muscles situés au bas des reins ; elle devient pâle, décolorée ; mais sa pâleur porte avec elle un caractère spécial et qui n'est point celui qui s'observe dans la convalescence, après une longue maladie ; il suffit d'y apporter quelque attention, car elle se distingue très-facilement. Pour faire cesser toutes les anomalies qui dépendent de l'excès, du défaut, ou du retard des règles, outre l'application des remèdes généraux dont on doit faire usage, il suffit de bien choisir dans le nombre des divers stimulans que l'hygiène fournit pour en rétablir l'assuétude. Mais souvent aussi ces différens états donnent lieu à la *Chlorose.*

La Chlorose plus ordinairement encore désignée par le

vulgaire sous le nom de *pâles couleurs*, se rencontre à la suite de l'aménorrhée, particulièrement fixée sur les adolescentes de constitution lymphatique, chez les femmes forcées d'habiter des lieux bas et humides, privés de la lumière du soleil, mal nourries et continuellement obligées de travailler sans faire de grands mouvemens; mais elle est bien plus commune encore parmi les jeunes filles dont toutes les habitudes sont en contraste permanent avec celles que devraient leur conseiller la prudence et surtout la raison, puisque déjà naturellement languissantes, on les voit oublier la difficulté de respirer, les céphalalgies, les douleurs passagères, fixes ou vagues, les dérangemens plus ou moins marqués dans l'appétit, et par suite dans toutes les fonctions de la digestion, pour braver, pendant des nuits entières, les alternatives d'une atmosphère non-seulement chaude, mais encore surchargée des vapeurs échappées de tout ce qui compose les grandes réunions, dans lesquelles leur teint livide et blafard passe pour être de mode. Aussi pour peu qu'elles veuillent prolonger ce genre de vie, elles deviennent peu à peu bouffies avec les yeux mornes, cernés par les paupières dont ils sont surchargés, la peau sans activité et sans ressort pâlit, devient jaunâtre, terreuse, flasque et livide, lorsqu'enfin par lassitude elles veulent goûter quelque repos pendant la nuit, surviennent les insomnies, les rêves, les frayeurs nocturnes, la morosité et la mélancolie les attendent au réveil, alors la mauvaise disposition de l'estomac les excite à rechercher avec avidité tout ce qui leur paraît devoir ramener leur appétit blasé, de là résulte une espèce de voracité pour tout ce qui est indigeste, et toutes les bizarreries qui résultent de la dépravation dans les goûts.

Quoiqu'il en soit, pour remédier à cet état, la première indication à suivre, consiste à revenir et à se soumettre au

régime de vie présumé nécessaire pour le faire cesser, car presque toujours dans ce cas on voit échouer ces remèdes pharmaceutiques; et s'il est besoin d'y avoir recours, il convient de donner la préférence à toutes les substances douces et surtout aromatiques pour arriver peu à peu aux amers et progressivement à tous les stimulans qui peuvent avoir une action directe pour fortifier l'estomac, et pour rendre à la peau toute son énergie vitale, les frictions douces, sèches, faites avec une éponge imbibée d'eau un peu chaude sont bien préférables à ces pédiluves rendus énergiques par les sels, la moutarde ou les cantharides avec l'alcool, il faut de même éviter soigneusement tous ces emmenagogues alcooliques, âcres, toutes ces préparations martiales safranées, toutes ces pilules composées avec la rue, la sabine, en un mot toutes les substances devenues dangereuses lorsqu'elles ne sont pas formées par des hommes capables d'en calculer l'effet; quelques-uns ont conseillé le mariage, mais combien d'inconvéniens fâcheux en sont les suites pour ainsi dire inévitables, par tous les malheurs qu'il occasionne et dont il accable les rejetons qui en devienent à leur tour les victimes innocentes.

Les Flueurs blanches mieux désignées sous le nom de *Catarrhes de l'utérus*, de *Leuchorrée*, et par le vulgaire plus communément encore sur la dénomination inconvenante de *Fleurs blanches*, sont aussi l'une des incommodités la plus gênante, dont beaucoup de femmes puissent être affligées principalement dans les grandes villes; considérées comme une excrétion particulière des membranes qui tapissent l'intérieur des parties genitales, elles ne surviennent ordinairement qu'après la puberté, surtout chez les filles sédentaires, grasses et fortement constituées auxquelles une nourriture abondante devient absolument nécessaire, chez toutes celles

qui, déjà débiles, faibles ou cacochymes se détériorent de plus en plus par des habitudes vicieuses ou vénériennes, chez celles qui, bien nourries, font usage continuel de chaufferettes, chez les femmes dont les grossesses ont été pénibles, et l'accouchement laborieux, après un avortement, après la cessation des règles qu'elles précédent, accompagnent ou remplacent assez souvent. Alors il survient douleur dans le bas des reins, chaleur plus ou moins fortement continuée dans l'utérus et ses annexes; aussi toutes les femmes qui se plaignent de flueurs blanches sont ordinairement pâles, tristes, indolentes, faibles, indifférentes sur toute espèce de jouissances; elles languissent pour ainsi dire plutôt que de vivre; assez souvent leurs règles varient soit par excès, soit par défaut; ces écoulemens leur surviennent aussi par suite de chagrins profonds longtemps prolongés, d'après toutes les affections susceptibles de détériorer progressivement l'énergie des forces vitales, surtout lorsqu'elles y sont déjà disposées d'avance, alors ils consistent dans le flux continuel d'une matière blanchâtre, claire, douce, plus ou moins abondante qui précède et fait l'époque de la menstruation; en persistant on la voit augmenter avec une telle abondance qu'elle peut remplacer en quelque sorte les règles; alors elle change de caractère et même de nature au point de produire par le simple contact une inflammation qui ne cesse qu'après un écoulement semblable: la leuchorrée, stationaire pendant un temps souvent très-long, peut aussi produire une irritation assez vive sur les parois intérieurs des organes de la génération qui est bientôt suivie d'ardeur en urinant accompagnée de trouble dans les fonctions de l'utérus, les douleurs lancinantes qui en résultent, les picotemens, les cuissons qui en résultent en desséchant la peau tourmentent nuit et jour, le pouls est petit, dur, serré, la

femme maigrit en très-peu de temps, avec des faiblesses, des syncopes, à la plus petite impression agréable ou désagréable elle éprouve des palpitations intolérables, les vertiges et les émotions sont d'autant plus vives qu'elles se rapprochent de l'hystérie, peu à peu il survient diarrhée, perte du sommeil et de l'appétit, œdématie des jambes, et successivement tous les accidens qui font périr la malade.

Enfin, quelle que soit la cause ou l'effet de la débilité générale, il n'en est pas moins prouvé que si la leuchorrée dépend toujours d'une faiblesse individuelle particulière, elle présente aussi très-souvent des chances de guérison complète même dans un âge assez avancé; car outre qu'elle peut déjà singulièrement diminuer d'après les attentions, ou des changemens plus ou moins marqués dans le régime de vie, dans toutes les habitudes sociales, elle peut aussi disparaître d'après toutes les circonstances qui influent d'une manière plus ou moins directe sur les femmes: au premier rang sont tous les changemens en bien, par suite des influences de l'aisance et de la fortune, viennent ensuite les occupations rurales continuées au lieu du séjour dans les appartemens renfermés, l'habitation et le séjour en permanence à la campagne, en un mot tout ce qui peut exiger une activité soutenue influencée par les affections morales, et tout ce qui est susceptible de contraster avec l'oisiveté dans laquelle elles étaient obligées de languir lorsque cette incommodité aussi gênante qu'elle est désagréable, vint s'emparer d'elles pour la premièe fois.

Les prtes de sang. La métrorrhagie, encore désignée sous le nom de *pertes utérines*, s'observe plus particulièrement chez les jeunes filles blondes, dont la première éducation, assez souvent fort mal entendue, après toutes les attenticns

prises pour la bien soigner, les force à contracter des habitudes d'autant plus vicieuses et contraires à leur santé qu'elles sont presque toujours forcées de rester dans le repos absolu auquel on les trouve assujetties en cultivant les arts agréables; dans ce cas même elles deviennent d'autant plus susceptibles de percevoir des impressions tellement fortes et profondes pour les causes le plus souvent si indifférentes qu'il y aurait presque toujours lieu d'être étonné d'un résultat pareil, si elles n'y étaient pas pour ainsi dire préparées d'avance. Aussi malgré qu'elles portent avec elles toutes les apparences extérieures de la santé, lorsqu'on les examine de près, quoique parées de tous les agrémens de la première fraîcheur et malgré qu'elles en imposent autant par les qualités de l'esprit que par la beauté des formes, elles n'ont aucune espèce d'énergie, aucune force intérieure, à la moindre apparition du plus petit écoulement sanguin, au moment des regles et surtout vers l'âge *critique*, après un accouchement naturel ou prématuré, après un avortement, il leur survient *des pertes de sang* d'autant plus excessives, qu'il reste peu de moyens à employer pour s'opposer à la cause première, dont elles sont même les suites presque toujours inévitables.

Cessation des règles. Toujours en rapport avec leur première apparition, l'âge que l'on désigne ordinairement sous le nom de *critique* pour les femmes arrive plutôt ou plus tard, suivant l'époque plus ou moins tardive à laquelle elles ont été réglées. Quelque puisse être le merveilleux avec lequel on se plait à considérer toutes les femmes, qui même dans un âge déjà avancé conservent encore un écoulement sanguin, on doit plutôt l'attribuer à quelque état de maladie, plutôt qu'à une prolongation qui ne se trouve plus dans l'ordre général établi par la nature. Après la trentième année de la con-

tinuité des règles, si elles ont paru dans la quatorzième ou la seizième, elles cessent ordinairement, comme nous l'avons fait pressentir, à quarante-cinq ou cinquante ans; le reste fait exception. Très-souvent leur disparition a lieu sans trouble, sans causer aucun mal-être, mais d'autres fois elles est extrêmement orageuse; toutefois, beaucoup de femmes en sont encore dédommagées par une longue suite d'années calmes et tranquilles; elles peuvent même en être prévenues, soit par des retours plus fréquens que de coutume, par des évacuations irrégulières plus ou moins abondantes, quelquefois rares, à des époques extrêmement éloignées les unes des autres; ou bien elles sont remplacées par des écoulemens blanchâtres souvent incommodes, par des sueurs interminables, des douleurs de tête, une inaptitude générale aux mouvemens du corps, accompagnée de tous les signes d'une pléthore sanguine momentanée, avec douleurs articulaires, engorgement des mamelles, éruptions dartreuses ou toute autre maladie de la peau, obstruction ou embarras des principaux organes contenus dans le bas-ventre, et beaucoup d'autres symptômes précurseurs ou concomitans, les diverses affections de l'utérus, qui ne proviennent ordinairement que de la vie passée, ou de la conduite plus ou moins régulière, du régime, ou de la continence absolue, qui est entièrement contre nature.

Les femmes, parvenues à l'époque de la cessation menstruelle, à la cessation de la fécondité, éprouvent de grands changemens; l'utérus, les mamelles, perdent peu à peu leur action et même leur texture; les solides et les fluides acquièrent des propriétés nouvelles; elles commencent un nouveau mode d'existence qui n'est plus exposé, comme auparavant, à ces changemens continuels et périodiques; c'est alors qu'elles

doivent encore redoubler d'attention, en évitant la chaleur trop long-temps prolongée, soit dans leur appartement, soit partout ailleurs; elles doivent tout sacrifier à leur repos, à leur santé; plus de vêtements trop légers, et surtout plus de corsets baleinés, plus de compressions gênantes dans quelque partie du corps que ce puisse être; il faut éviter tout ce qui pourrait en elles éveiller des souvenirs voluptueux ou érotiques; ne jamais s'abandonner au plaisir de la table, encore moins à l'usage des liqueurs, du café, mais faire de l'exercice sans fatigue, mener une vie sobre, tranquille; enfin toutes autres précautions, telles que l'usage des boissons vulnéraires, prises pendant un an et un jour, toutes les saignées, les sangsues, les bains, les exutoires, les sinapismes, sont sinon dangereux tout au moins absolument absurdes; en pareille circonstance, les demi-bains seulement pourraient encore, avec les précautions indiquées, leur être de quelque utilité, mais très-passagère, et pour entretenir la souplesse et la propreté de la peau.

Grossesse. Mais tout ce qui s'opère dans cet état chez la femme détermine des changemens beaucoup plus nombreux et plus durables; ils commencent à l'instant de la copulation fécondante; ils dépendent d'un ordre et d'une série nouvelle d'actions qui s'établit, s'accroît pendant toute la grossesse, persiste même encore au-delà de ce terme, et tous dérivent essentiellement de l'état de l'utérus, du développement successif qu'éprouve cet organe, pour fournir au fœtus l'espace, la température et les matériaux nécessaires à sa formation, à son accroissement.

Mais comme, dans l'organisme animal, toutes les parties, toutes les fonctions, forment une sorte de cercle dont tous les points se succèdent sans interruption, et qu'un premier

effet est la cause d'un second, et ainsi successivement, il serait long et difficile d'exposer, dans leur ordre graduel, successif ou simultané, tous les changemens qui s'opèrent par la conception et pendant la grossesse; il faut se borner à en indiquer les principaux, remarquant que les uns, *locaux*, sont un simple résultat de la conformation, de la structure, de la disposition mécanique des organes; les autres, *généraux*, tiennent essentiellement à la texture intime, aux propriétés vitales, mais qu'il existe entre tous des rapports mutuels, des connexions réciproques; et si on les considère isolément, c'est pour pouvoir les saisir beaucoup mieux.

D'abord c'est dans l'utérus que s'accomplit la génération, et c'est par l'utérus que commencent les phénomènes de la grossesse; ainsi l'on reconnait qu'aussitôt après la copulation fécondante l'utérus et ses trompes restent pendant quelque temps dans un état d'orgasme entretenu, déterminé sans doute par le sperme qui a pénétré dans sa cavité; il y produit un certain degré d'excitation sur les villosités vasculaires et nerveuses qui s'y terminent. De là, augmentation des propriétés vitales de l'organe; son col est plus ferme, plus rénitent, plus chaud, son orifice plus étroitement fermé; un nouveau mode de circulation commence à s'établir dans cet organe, le sang y afflue, la perspiration qui s'opère dans cette cavité devient plus abondante, plus albumineuse, et concourt ainsi à fournir les premiers matériaux pour l'accroissement du germe; la production de l'épikorion qui l'enveloppe, forme sa connexion avec l'utérus, et de là, suppression de l'excrétion menstruelle, puis successivement changement de l'utérus dans sa forme, son volume et sa situation, sa texture, sa densité, son épaisseur; ampliation de tous les ordres de vaisseaux qui appartiennent à cet organe, ainsi qu'aux ovaires et

aux cordons souspubiens ; élévation progressive de l'utérus, alongement du vagin qui est entraîné du côté de l'abdomen ; développement des replis formés autour de l'utérus par le péritoine ; déplissement des viscères abdominaux, élargissement de la base du thorax.

Dès le premier mois de la grossesse, la vulve, ainsi que la proéminence suspubienne, deviennent plus fermes, plus saillantes ; et cette légère tuméfaction, qui s'accroît ensuite, dépend d'une sécrétion plus abondante, plus séreuse dans les mailles du tissu cellulaire qui entre dans la composition de ces parties ; une semblable sécrétion s'opère par la suite dans les parois de l'adomen, assouplit, amollit la peau, les muscles, les aponévroses, la ligne médiane de l'abdomen, ainsi que les ligamens et les symphises du bassin, et les dispose peu à peu à céder plus facilement à l'extension que nécessite le développement de l'utérus.

En même temps, les mamelles deviennent plus fermes, plus volumineuses ; il s'y établit un nouveau mode de circulation ; il s'y forme une nouvelle sécrétion, d'abord séreuse et claire, mais qui, par la suite, devient lactescente, et acquiert de plus en plus les propriétés nutritives ; les absorbans reprennent une partie de ces fluides sécrétés, accumulés dans les vaisseaux des mamelles, et rendent ainsi à la circulation générale des substances qui déjà ont acquis, par l'élaboration, les qualités nutritives. Ainsi, même pendant la grossesse, les mamelles peuvent être regardées comme des organes de nutrition pour le fœtus contenu dans l'utérus.

Toutes les fonctions présentent aussi, dans leur mode habituel, quelques différences plus ou moins remarquables ; ainsi, quoique s'opérant d'une manière particulière du côté des mamelles, de l'utérus, du bassin et des viscères abdomi-

naux, la circulation du sang est généralement plus vive, le pouls plus plein, plus fréquent, la température un peu plus élevée, l'appétit est plus grand, la digestion des alimens est plus facile, la respiration moins profonde, plus fréquente; et dans les derniers temps de la grossesse, elle s'opère principalement par le mouvement du sternum et des côtes; l'urine est moins colorée, la transpiration cutanée moins abondante; enfin, tous les solides sont plus mous, plus souples, plus faciles à étendre; les fluides sont plus abondans, plus séreux, et ils se trouvent en grande quantité, surtout dans les tissus cellulaires et graisseux.

Ainsi, l'état de la femme parvenue à l'état de grossesse est très-différent de ce qu'il était avant ou au commencement, et dans la considération des maladies qui peuvent survenir pendant ou après la grossesse, on doit toujours faire attention aux changemens qui se sont opérés, à cette grande quantité de fluides lactescens, séreux ou à demi nutritifs, qui sont disséminés, accumulés dans tous les tissus cellulaires, aréolaires, et qui sont susceptibles de divers genres d'altération, et toujours prêts à faire irruption, partout où il se formera un point d'irritation.

Ainsi les phénomènes qui accompagnent la grossesse ne dépendent donc pas simplement, comme on l'a dit, d'une pléthore générale ou locale causée par la rétention des menstrues; en effet, ils ont également lieu dans toutes les femmes, même dans celles qui ont leurs menstrues pendant les premiers mois de leur grossesse: ils diffèrent beaucoup des accidens qui surviennent dans tous les autres cas de suppression menstruelle; alors la masse du produit de la conception excède toujours de beaucoup la quantité de sang que la femme aurait dû perdre. Enfin il ne faut point considérer la grossesse

comme une maladie; mais comme toujours elle produit un nouveau mode d'action, un changement dans l'état habituel des fonctions, elle peut, si on en trouble l'ordre naturel, disposer aux maladies; dans d'autres cas, elle les prévient, en suspend les progrès ou en détermine la guérison. Le ptyalisme, la toux, les anxiétés gastriques, les vomissemens, l'anoréxie, les dégoûts, les appétits bizarres, et les divers accidens qui accompagnent parfois la grossesse, dépendent d'une altération de la constitution, de quelque affection morbide, et ils exigent un traitement qui doit varier suivant leur nature et leur cause.

Les femmes enceintes doivent donc, autant qu'il est possible, s'abstenir ou éloigner d'elles toutes les causes d'irritation quelles qu'elles soient, suivre un régime de vie exact, éviter tout ce qui pourrait leur faire contracter un rhume, de la toux plus ou moins violente, ne pas s'exposer aux alternatives brusques du froid au chaud, fuir les trop grandes réunions, les vicissitudes atmosphériques, les promenades pendant la fraîcheur des soirées, ne jamais boire à la glace, se soustraire à toutes les émanations odorantes trop fortes; leurs vêtemens doivent être chauds, amples, larges, nullement serrés, surtout vers les côtés. Et, pour cet effet, depuis quelque temps on fabrique des ceintures élastiques assez bien confectionnées et très-convenables pour emboîter parfaitement tout le ventre sans gêner à son développement, et aider, au moyen de supports passés sur les épaules, à ne rien sentir de son poids qui souvent fatigue beaucoup. Dans le cas où elles se disposeraient à nourrir elles-mêmes, les mamelons doivent y être préparés d'avance; ainsi, au lieu de les comprimer journellement par un corset, il faut, au contraire, en exciter la saillie et le développement complet par des frictions douces répétées

matin et soir, par quelque liniment avec l'huile d'amandes douces, les y habituer par des succions plus ou moins réitérées, soit au moyen d'une pipe, d'un suçoir en verre, par l'application continuelle de bouts de sein fabriqués avec la gomme élastique, la cire, le buis: ce sont les seuls moyens qu'on puisse mettre en usage pour prévenir la rupture de l'épiderme qui recouvre les mamelons et leur auréole, rupture qui, plus ou moins profonde, produit les gerçures (crevasses) extrêmement douloureuses, qui pourraient seules faire renoncer à supporter les succions futures de l'enfant.

Les accidens produits par les bains chauds dans les femmes enceintes sont si nombreux, et variés de tant de manières, qu'on est toujours étonné de les entendre vanter, de les voir recommander, ne fût-ce que pour amener la scuplesse dans des parties où la nature l'a déjà préparée par un travail antécédent; c'est surtout chez les femmes d'un âge mûr et qui sont grosses pour la première fois, que les commères des deux sexes les préconisent. Nous ne pouvons, en pareil cas, que les engager à ne prendre des bains qu'avec les plus grandes précautions, plutôt par soin de propreté que dans toute autre intention; lors du travail de l'accouchement, elles n'en subiront pas moins la progression des douleurs expulsives absolument nécessaires pour leur délivrance; pour peu qu'elles soient grasses, pléthoriques et sanguines, ce serait une raison pour s'en abstenir entièrement, et de les remplacer par des lotions à grande eau, par des frictions sèches sur toutes les parties du corps, le ventre excepté; ainsi, malgré toutes les merveilleuses attributions qu'on prête aux bains chauds pris fréquemment vers la fin d'une grossesse, et dans l'intention de rendre les parties plus faciles à se distendre, et permettre un accouchement beaucoup plus prompt et plus facile, il n'en

est rien ; et toutes les femmes dont les douleurs expulsives doivent être plus ou moins longues ne peuvent nullement en changer la nature, quelle que soit la quantité des bains qu'elles aient pris d'avance.

Manger pour deux est une erreur de régime que rien ne peut autoriser pendant la grossesse ; car, outre qu'elle est la cause de mauvaises digestions plus ou moins souvent répétées, elle détermine des congestions toujours nuisibles si elles ne sont pas dangereuses. Ce n'est pas sur la quantité des alimens que les femmes enceintes doivent mesurer la satisfaction des besoins qu'elles éprouvent pour soutenir leurs forces, mais sur ce qu'elles digèrent bien quand même elles devraient répéter leur repas aussi souvent que les besoins de l'estomac sembleraient l'exiger ; à cet égard il serait difficile de leur assigner au juste quelles seraient les substances alimentaires qui leur conviennent ou leur sont nuisibles. La bizarrerie des goûts, les variétés dans les appétits, les besoins, sont si grands et si différens, qu'on ne peut que leur recommander en général la plus grande attention à observer un juste milieu dans l'usage des alimens et des boissons qu'elles se permettent pendant tout le temps de la grossesse.

Les évacuations alvines méritent, surtout dans les derniers temps, des attentions particulières. Tout ce qui pourra servir à les provoquer, à entretenir la liberté du ventre, doit être mis en usage : les alimens doux, relâchans ; les lavemens plus ou moins répétés, suivant le besoin ; l'huile douce de ricin, quelques lavemens pris dans les premiers instans où les douleurs pour accoucher se font sentir, afin d'évacuer l'intestin et empêcher l'accumulation des matières qui, dans le trajet de la tête de l'enfant dans le bassin, pourrait encore devenir cause de quelque retard pour sa progression ; toute

espèce de laxatifs ne doivent être mis en usage qu'avec la plus grande réserve.

L'exercice modéré, sans fatigue, à pied et au grand air, est extrêmement convenable aux femmes grosses, surtout lorsqu'elles sont bien constituées. Quant à celles qui sont débiles, sujettes aux avortemens, elles ne doivent s'en permettre aucun, principalement lorsqu'il s'est manifesté le plus léger écoulement aqueux ou sanguinolent par les parties génitales; elles doivent se soumettre au repos le plus absolu, rester continuellement couchées sur le dos, les cuisses un peu relevées et fléchies dans une situation parfaitement horizontale, afin de tenir les muscles du ventre dans un état de relâchement continuel. Généralement, quoique la plus grande partie des femmes puissent se permettre toute espèce de mouvemens, il n'est pas prudent de les laisser monter en voiture, de les faire voyager en diligence, danser, monter à cheval, sauter un fossé, pousser des cris prolongés, faire des efforts long-temps continués, à moins de vouloir courir les risques d'une fause couche. Quelles que soient les commotions fortes, les vives émotions, les violentes secousses, celles que produisent l'irascibilité, la colère impétueuse, elles sont toutes dangereuses: toute autre commotion vive trop souvent répétée sur les parties voisines de l'utérus, qu'on ne saurait encore avec trop de raison écarter des femmes pendant tout le temps qu'elles sont grosses. (*Voyez*, pour complément de ce qui est relatif aux femmes enceintes, le *Manuel des Gardes-Malades*, p. 144.)

Accouchement. Il résulte d'un état particulier d'irritation à l'utérus vraisemblablement déterminé parce que le placenta a acquis une sorte de maturité, et que ses radicules reçoivent moins facilement les fluides qui leur sont apportés; cet état

réveille la sensibilité de l'utérus, sa rénitence, sa faculté contractile : les contractions sont d'abord faibles, éloignées les unes des autres par des intervalles de plusieurs minutes, et bornées à l'utérus ; mais peu à peu elles deviennent plus fortes, plus fréquentes, déterminent l'association de toutes les puissances du corps, et leur concours procure la sortie du fœtus et de ses annexes. A ce dernier effort expulsif succède, sans intervalle, l'instant le plus tranquille, le calme le plus doux ; l'extrême distension des parois de l'abdomen est remplacée par le relâchement le plus grand ; et les viscères n'étant plus comprimés, soutenus par le volume de l'utérus, la rénitence des parois de l'abdomen, deviennent aussitôt susceptibles d'un nouveau mode de circulation, comme il arrive à quelques ascitiques qui, par une évacuation trop prompte de l'eau accumulée dans l'abdomen, tombent en syncope, ou éprouvent des accidens plus ou moins graves.

De semblables effets ne peuvent avoir lieu dans l'accouchement que lorsqu'il y a quelque cause particulière et insolite de débilitation, et ils ne dépendent pas, comme l'ont dit quelques-uns, de ce que le sang afflue tout à coup et en trop grande quantité aux viscères, mais bien plus certainement de de sa stase dans les vaisseaux, et de la difficulté de son retour.

Si l'accouchement termine la grossesse, l'ordre et la série nouvelle d'actions qui s'étaient établis pendant le cours de neuf mois ne cessent pas tout à coup ici, comme dans toute autre circonstance de l'organisme animal ; les changemens ne s'opèrent que par gradation, et le retour à l'état primitif et habituel n'a lieu qu'après des excrétions plus ou moins prolongées qui entraînent les fluides accumulés dans les différens tissus, déterminent un nouveau mode d'élaboration, ou en changent la crâse et les proportions.

Comme dans la grossesse presque tous les organes ont éprouvé quelque changement, les excrétions qui suivent l'accouchement sont en grand nombre et de différentes sortes. Les unes s'opèrent par l'utérus; d'autres par les sueurs ou la transpiration cutanée, quelquefois par l'excrétion des urines, ou par des évacuations alvines; la nature, la durée des excrétions, varient suivant différentes circonstances; mais toutes ont un caractère particulier: ainsi les sueurs ont une odeur acidule, caséeuse; et sans admettre que les excrétions aient, comme on l'a prétendu, le caractère laiteux, il faut du moins convenir qu'à cette époque il existe dans les femmes une grande quantité de fluides lactescens à demi nutritifs qui ont un caractère particulier, et peuvent, lorsque leur excrétion est troublée, devenir la cause de différens accidens plus ou moins graves, et produire un changement durable dans la constitution primitive. (*Voyez*, pour les attentions à observer pendant l'accouchement, le *Manuel des Gardes-Malades*, p. 180.)

Ainsi, pour toute femme en travail, il convient d'observer les régles suivantes d'hygiène: faire attention à l'air de la pièce dans laquelle elle se trouve, aux variations atmosphériques qui pourraient y survenir, à tous les malaises qu'elle ressent; à ses vêtemens, à ses cheveux, à la manière dont elle doit avoir la tête couverte, ainsi que les épaules; à la place qu'elle occupe pendant l'accouchement, à sa situation, soit qu'elle demeure couchée ou debout; à toutes les applications topiques, froides, tièdes ou chaudes, qu'il convient de faire d'après les circonstances; à toutes les substances alimentaires qui auraient pu se trouver ingérées dans l'estomac avant les premiers symptômes pour accoucher, aux diverses boissons qu'il faut accorder pendant les grandes douleurs, aux

différens mouvemens qu'elles occasionnent, à la situation la plus convenable dans cet instant, à tous les efforts que la femme peut aider ou retenir, surtout si elle est attaquée de hernie; enfin éloigner toutes les impressions désagréables, comme de permettre toutes celles qui seraient trop vives, l'instant après qu'elle vient d'être délivrée.

Suite de couches. Quoique la grossesse et l'accouchement ne soient pas des maladies, cependant ces fonctions si naturelles sont parfois suivies tantôt de maladies aiguës et fort graves, tantôt d'infirmités chroniques, habituelles et fort opiniâtres; certainement de telles affections n'entrent pas dans le plan de la nature, et dépendent bien plutôt de quelques vices de nos institutions, de quelques abus, de quelques erreurs dans le régime : il est donc important d'examiner toutes les circonstances accidentelles qui peuvent préparer et déterminer l'altération de l'ordre naturel des couches.

Voici donc en peu de mots les principaux changemens que la grossesse apporte dans la constitution de la femme, dans le mode, l'exercice habituel de ses fonctions : dès les premiers temps de la conception, la sensibilité générale devient plus vive, le pouls est plus fréquent, la digestion plus active; la circulation prend vers l'utérus une direction nouvelle qui augmente chaque jour suivant le développement graduel du fœtus; peu à peu les mamelles s'élèvent, se tuméfient, se disposent à une nouvelle sécrétion; la respiration devient plus fréquente, la température du corps paraît augmenter; enfin, tandis que quelques organes se développent, que quelques fonctions s'activent, la perspiration cutanée est plus rare, moins abondante, et par cet enchaînement d'effets successifs une plus grande quantité de fluides séreux circulent dans les vaisseaux, ou sont déposés dans les tissus lamineux, aréolaires,

et il s'établit ainsi une pléthore, une congestion ou surabondance de sucs séreux et nutritifs aussi indispensables pour le développement du fœtus, qu'ils sont nécessaires pour relâcher, assouplir la fibre, et la disposer à l'extension.

Si on considère ensuite l'accouchement et tout ce qui en dépend naturellement, on remarque une série de contractions utérines d'abord légères, éloignées, mais qui, en se rapprochant, en croissant graduellement, amènent un ébranlement général qui entraîne toutes les puissances musculaires, changent l'ordre de la circulation, impriment une direction nouvelle aux forces vitales. A ces efforts d'expression qui ont déterminé la sortie du fœtus et de ses annexes, succède un frissonnement plus ou moins marqué, puis un sommeil léger accompagné d'une sueur chaude et douce qui répare les fatigues du travail et porte le calme dans tout le corps; il s'établit en même temps deux genres d'excrétions qui tendent à dissiper cette pléthore, cette congestion qui avait été produite par la grossesse: d'un côté les écoulemens qui se forment par l'utérus dégorgent le tissu de cet organe et produisent la déplétion des vaisseaux sanguins qui reprennent peu à peu leur diamètre, leur ton naturel; de l'autre, l'excrétion cutanée qui avait été diminuée pendant la grossesse se rétablit et devient plus abondante; une perspiration continuelle, des sueurs qui surviennent ordinairement le troisième ou quatrième jour des couches, qui, en se renouvelant pendant le sommeil, entraînent les fluides séreux qui étaient accumulés dans les réseaux capillaires, dans les divers tissus lamineux.

Ces deux genres d'excrétions si différentes en apparence tendant effectivement au même but, et étant également importantes l'une et l'autre, doivent persister un certain temps pour que la femme recouvre le mode primitif qui constituait

son état habituel de santé, et elles ne peuvent être arrêtées ou diminuées avant ce terme qu'il n'en résulte des dérangemens, des accidens plus ou moins graves.

La perspiration cutanée merite surtout une attention particulière, parce qu'elle a la plus grande influence sur la santé, sur l'exercice de toutes les fonctions ; dans l'état naturel des couches, cette excrétion est la plus abondante et se soutient le plus long-temps. Quoique peu *sensible* aux yeux, on la reconnait très-bien par la mollesse, la douceur, l'humidité de la peau ; par la facilité, la tendance constante à la sueur ; par l'état du pouls, qui est en même temps grand, mou, sans fréquence ; mais un courant d'air froid et humide, une surprise, une frayeur, des chagrins plus ou moins vifs, une irritation particulière de l'estomac, produite quelquefois soit par une saburre préexistante, soit par l'abus de quelques alimens ; enfin, tout ce qui peut arrêter l'action perspiratoire, déterminer le froncement, le spasme de la peau, devient cause de maladies qui diffèrent seulement selon la partie qu'elles affectent; ainsi il survient des douleurs de tête aigües, quelquefois le délire, et même l'apoplexie ; d'autres fois, comme il a été observé pendant les épidémies catarrhales, la sérosité perspiratoire qui a été retenue par le spasme ou le défaut d'action de la peau, se porte sur les poumons, produit l'oppression, la dyspnée, et souvent hydropisie de la plèvre ou du péricarde ; plus souvent l'irruption se fait dans la cavité de l'abdomen et y forme les épanchemens lactescens, puriformes ou albumineux, qui constituent cette maladie que l'on désigne particulièrement sous le nom de *fièvre puerpérale*. Dans un temps plus éloigné des couches, la suppression de l'action perspiratoire produit des douleurs vagues arthritiques, rhumatismales, ou un état de langueur et des infirmités chroniques souvent fort opiniâtres.

Pour faire mieux sentir que les diverses maladies qui surviennent pendant les couches dépendent essentiellement du défaut de l'action perspiratoire, il est à remarquer qu'on ne les observe pas dans les climats dont la température élevée et constante entretient et favorise la transpiration, qu'elles sont très-rares pendant l'été, qu'au contraire elles sont fréquentes dans les saisons froides, humides, variables, surtout quand la constitution antérieure de l'année a disposé aux affections bilieuses et adynamiques ; enfin, les maladies les plus graves commencent toujours par un frisson plus ou moins long, et ce frisson n'est qu'un spasme de la peau accompagné de la suppression de transpiration : aussi le rétablissement ne s'obtient que par le retour naturel et soutenu de cette excrétion, si l'on ajoute encore que l'on voit survenir de semblables accidens à la suite de la rougeole, de la variole, de la scarlatine, de toutes les maladies éruptives qui, après avoir produit une irritation, un spasme à la peau, doivent se terminer par la désquammation, par des sueurs et une transpiration soutenue.

D'après ces considérations, puisées dans la nature et l'observation journalière, on a proposé d'employer les fumigations, ou bains de vapeur, comme moyen propre à prévenir et à guérir les maladies qui surviennent à la suite des couches.

Mais les médecins ne pouvant appliquer la vapeur d'eau simple, émolliente, ou aromatique, au traitement des maladies, faute de pouvoir disposer d'un appareil qui fût d'une application aisée et prompte en même temps que peu dispendieux, on vient d'en faire construire un qui, d'après les expériences qu'il a subies, remplit toutes les conditions exigées pour l'usage le plus général et le plus avantageux.

Le bain de vapeur est un des plus puissans agens thérapeu-

tiques que possède la médecine humaine ; aussi les médecins regrettent-ils généralement de ne pouvoir disposer à leur gré de ce moyen énergique, mais l'incommodité et la cherté des bains de vapeur à domicile connus jusqu'à ce jour ; le désagrément, l'impuissance absolue et le danger même d'aller les prendre hors de chez soi, ont détourné jusqu'à lors les hommes de l'art de la prescription de ce remède quelquefois héroïque.

L'obligation où se trouvent la plupart des malades d'aller chercher ce remède hors de leur domicile est assurément le motif qui a le plus nui à sa propagation ; car, outre que dans un grand nombre de cas qui présente l'indication du bain de vapeur, il est d'une impossibilité absolue de déplacer le malade, dans toute la prescription seule de ce moyen ne doit-elle pas interdire ce déplacement, si l'on veut recueillir les avantages de son application ? Oui sans doute, et je crois plus encore ; c'est qu'un bain de vapeur qu'il faut aller prendre hors de chez soi, et après lequel il faut regagner son domicile est plus nuisible qu'utile, qu'il peut être même dangereux.

L'action du bain de vapeur ne doit pas se borner à tenir un instant excités les divers tissus dont se compose la peau ; il convient que cette excitation survive quelque temps à la durée de l'agent qui la provoque, si l'on veut en obtenir un bon résultat, soit comme modificateur direct, soit comme puissance de révulsion.

Il est donc rigoureusement utile que, immédiatement après sa sortie du bain de vapeur, le malade soit placé sous des conditions propres à soutenir ses effets pour que ceux-ci ne décroissent pas, et ne se perdent qu'avec une excessive lenteur.

Ce procédé, destiné au soulagement et à la guérison des

infirmités humaines, ne recevra pas la publication ordinaire ; il est mis à la seule connaissance des médecins qui le recommanderont selon le degré d'utilité qu'ils lui auront reconnu.

Les hôpitaux, les maisons de santé, les infirmeries, peuvent désormais s'éviter les frais énormes de construction de bains de vapeur par l'acquisition de l'un de ces appareils, puisqu'avec lui le bain peut être administré avec tous les avantages qui garantissent son efficacité ; c'est ici particulièrement qu'on le recommande à messieurs les médecins chargés du service de santé dans ces établissemens, persuadé qu'ils se sont assurés qu'un bain de vapeur pris individuellement et et dans la pièce même où réside le malade, a des avantages incalculables sur celui qu'il faut aller chercher, prendre en commun, et dans lequel la tête elle-même est plongée dans la vapeur.

Le bain de vapeur à domicile sera appliqué par une femme en qui l'administration a reconnu de bonnes mœurs et de la probité ; toute personne peut l'appliquer à une autre selon le gré du malade, mais toujours en présence et sous l'inspection d'une des femmes de service. L'administration recevra avec reconnaissance les avis, les conseils, les renseignemens et les plaintes de messieurs les médecins ou de toute autre personne ; c'est même un témoignage d'intérêt et de protection qu'elle sollicite. Le prix du bain de vapeur à domicile partiel ou général est fixé à 3 francs 50 centimes ; après cinq heures du soir chaque bain sera payé double. Le bureau d'abonnement est ouvert depuis huit heures du matin jusqu'à huit heures du soir, rue Montmartre, N.o 133.

Pour remplir cet objet encore plus simplement sans fatiguer le malade, on prend une bouilloire de fer-blanc dont le couvercle porte un large et assez long tuyau recourbé que

l'on introduit dans le lit sous les couvertures qui sont relevées par des cerceaux; on met dans cette bouilloire de l'eau chaude avec quelques plantes émollientes et légèrement aromatiques, en la plaçant sur un fourneau de charbon allumé pour déterminer et entretenir l'ébullition. Il s'élève une vapeur chaude, humide, légèrement aromatique, qui se répand dans le lit, forme autour du corps une atmosphère bien propre à faire cesser le spasme de la peau, et rappeler sa perspiration; souvent même elle diminue de suite les douleurs de l'abdomen; elles cessent même entièrement pendant les fumigations; la peau se colore, les veines sous-cutanées se dilatent; le pouls, qui auparavant était petit, serré, très-fréquent, perd peu à peu ses caractères d'irritation et de spasme; il devient grand, mou, sudoral, et conserve quelquefois ce caractère pendant vingquatre ou trente heures après la fumigation; on peut même espérer le rétablissement toutes les fois qu'après le bain de vapeur le pouls devient sudoral; c'est au contraire un signe fâcheux quand il reste petit, concentré, fréquent.

Enfin par ces moyens simples, faciles, qui ne sont point fatigans pour les malades, en y ajoutant toutefois l'usage de quelques remèdes internes appropriés, on peut espérer d'arrêter les progrès d'un grand nombre de maladies qui pourraient devenir plus ou moins graves si l'on se bornait aux moyens ordinaires. (*Voyez* le *Manuel des Gardes-Malades*, p. 155.)

FIN.

TABLE DES MATIÈRES

CONTENUES

DANS CE VOLUME.

FIN DE LA TABLE.

IMPRIMERIE DE LAGUERRE.
A Bar-le-Duc.

7.8. 429

COLLECTION

DE MANUELS

FORMANT UNE

ENCYCLOPÉDIE

DES SCIENCES ET DES ARTS,

FORMAT IN-18;

ar une réunion de Savans et de Praticiens;

MESSIEURS

MOROS, ARSENNE, BOISDUVAL, BOSC, CHORON; *Ferdinand* DENIS, JULIA-FONTENELLE, HUOT, LACROIX, LANDRIN, LAUNAY, *Sébastien* LENORMAND, LESSON, PEUCHET, RICHARD, RONDONNEAU, RIFFAULT, TERQUEM, VERGNAUD, etc., etc.

Tous les Traités se vendent séparément; pour s recevoir franc de port, il faut ajouter 50 cent. ar volume.

Cette Collection étant une entreprise toute philanropique, les personnes qui auraient quelque chose nous faire parvenir dans l'intérêt des sciences et des ts, sont priées de l'envoyer franc de port à l'adresse e M. le *Directeur de l'Encyclopédie in-18*, chez ORET, libraire, rue Hautefeuille, n° 10 *bis*, à Paris.

